



OVOS MEXIDOS COM PÃO OU TORRADA INTEGRAL

Café da manhã

 1 hora e 10 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo mexidos com cebola e alho à gosto
- 1 colher de sopa de cheiro verde à gosto
- 1 pitada de sal + condimentos naturais à gosto
- 1 fatia de pão de forma ou torrada integral

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Unte a frigideira prepare os ovos mexidos com o alho picado junto com a cebola ralada, os temperos e o cheiro verde à gosto
- 2º Esquente uma fatia de pão até ficar torrada. Sirva-a com os ovos mexidos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (48 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	72 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	8 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	6 g	8 %
GORDURA	8 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	324 mg	156 mg	6 %