

PÃO INTEGRAL COM OVOS E QUEIJO

 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma integral (50 g)
- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido (61 g)
- 2 fatias médias, tipo Danúbio de queijo minas, frescal (60 g) **ou** 3 fatias médias de queijo ricota (105 g) **ou** 2 fatias medias de queijo muzzarella (40 g)
- 1 colher de chá cheia de semente de chia (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça o preparo do ovo em uma frigideira e tempere com chia, sal e ervas (opcional)
- 2º Prepare o pão e adicione o queijo minas/ricota/muzarella
- 3º Adicione os ovos
- 4º Finalize com a outra fatia do pão e sirva-se!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (185 g)	% DDR
ENERGIA	209 kcal	388 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	17 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	23 g	30 %
GORDURA	11 g	21 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	9 g	39 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	22 %
SÓDIO	271 mg	503 mg	21 %