



TOASTY DE OVOS NA AIRFRYER

Uma opção excelente para lanches ou jantar.

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades medias de ovo de galinha cozido [90 g]
- 60 gramas de queijo Fresco Batido 0% gordura OU iogurte grego desnatado
- 3 fatias de pão forma integral [71 g]
- 35 gramas de queijo Mozzarella Ralado ou 35 gramas de queijo ralado especial fundir Hacendado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes, temperar a gosto [sal, pimenta do reino, chimichurri, ...] e rechear o pão
- 2º Adicionar o queijo
- 3º Levar na Airfryer por 5 minutos a 200 °C para gratinar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [246 g]	% DDR
ENERGIA	176 kcal	432 kcal	22 %
PROTEÍNA	11 g	26 g	53 %
CARBOIDRATOS	13 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	8 g	20 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	167 mg	411 mg	17 %