



## TOAST DE QUEIJO E TOMATE

Lanche prático e muito saboroso!

 10 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma industrializado (50 g)
- 2 fatias medias de queijo mussarela (40 g)
- 3 fatias médias de tomate (45 g)
- orégano a gosto

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione o queijo, o tomate e o orégano sobre as fatias de pão.
- 2º Coloque para assar na air fryer ou forno por 5min, ou até dourar o queijo.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (136 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 199 kcal  | 271 kcal           | 14 %  |
| CARBOIDRATOS       | 21 g      | 29 g               | 10 %  |
| PROTEÍNA           | 10 g      | 13 g               | 17 %  |
| GORDURA            | 9 g       | 12 g               | 21 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 5 g       | 7 g                | 30 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 2 g                | 9 %   |
| SÓDIO              | 374 mg    | 509 mg             | 21 %  |