

Toast de pastinha de ovo com queijo

Opção fácil para variar o consumo de ovos, mantendo o valor nutricional e rica em proteínas!

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 15 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g)

ou

1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)

ou

1 colher de sopa de creme de ricota Tirolez Light (20 g)

ou

1 colher de sopa de queijo tipo cottage (25 g)

ou

1/2 colher de sopa rasa de requeijão light (10 g)

ou

1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)

Método de preparo

1

Cozinhe o ovo e amasse bem com um garfo.

2

Adicione o creme de ricota, cottage ou requeijão light e misture bem formando uma pastinha.

3

Tempere com sal, orégano, pimenta e outros temperos de sua preferência.

4

Distribua a pastinha em cima de uma fatia de pão de forma e coloque a fatia de mussarela por cima.

5

Leve à air fryer por 5 minutos para gratinar.

6

Dica: você pode já deixar o ovo cozido pronto na geladeira de um dia para o outro, ou a pastinha já pronta também (para facilitar o preparo pela manhã). Mas o ideal é não demorar para consumir!