



## TOASTY DE OVOS COM QUEIJO

 15 minutos 15 minutos 2 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cozido (156 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 colher de chá de cebolinha crua picada (1 g)
- 1 colher de chá orégano (1 g)
- 1 pitada de sal (0 g)
- 1 colher de sopa cheia de cenoura crua ralada (12 g)
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 2 fatias de queijo mussarela light (40g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com o auxílio de um garfo amasse os ovos cozidos e acrescente o requeijão, a cenoura, a cebolinha e a pitada de sal. Misture bem até formar uma pasta cremosa. Em seguida coloque a pasta cremosa de ovos por cima do pão, a fatia de queijo e o orégano. Leve para assar na air fryer a 180º durante 10 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (138 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 188 kcal  | 258 kcal           | 13 %  |
| CARBOIDRATOS       | 11 g      | 15 g               | 5 %   |
| PROTEÍNA           | 14 g      | 19 g               | 25 %  |
| GORDURA            | 10 g      | 14 g               | 25 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g       | 6 g                | 26 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 2 g                | 9 %   |
| SÓDIO              | 250 mg    | 344 mg             | 14 %  |