

PÃO TOAST

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma industrializado (25 g)
- 1 Fatia de muçarela (20 g)
- 30 gramas de atum em conserva **ou** 40 gramas de filé de frango cozido **ou** 1 unidade de ovo de galinha cozido ou mexido (78 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fazer um patêzinho de atum , frango ou ovo + requeijão
- 2º Adicionar no pão
- 3º Cobrir com 1 fatia de muçarela e levar a air fryer para dourar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DDR
ENERGIA	225 kcal	245 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	13 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	17 g	18 g	24 %
GORDURA	11 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	273 mg	298 mg	12 %