



## PÃO COM OVOS

 1 porção

### INGREDIENTES

- 110 gramas de ovo de galinha [2 unidades]
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]
- 33 gramas de pão do forno 100% integral Wickbold [1 fatia]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tostar o pão na frigideira ou air fryer. Ovos mexidos ou fritos [sem óleo só untar] em uma frigideira untada com azeite de oliva. Temperar a gosto {sal, páprica, chimichuri, orégano}

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (145 g)	% DDR
ENERGIA	176 kcal	255 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	8 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	13 g	19 g	26 %
GORDURA	10 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	111 mg	161 mg	7 %