



SANDUÍCHE VEGETARIANO DE OVO

Sanduíche para café da manhã, lanche da tarde ou jantar.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- 2 fatias médias de tomate [30 g]
- 1 fatia grande de queijo minas, frescal [40 g] ou 2 fatias de queijo de soja [tofu] [40 g] ou 1 fatia de queijo mussarela [20 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cozido [78 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]
- 1 folha média de alface [10 g]
- 1 colher de sopa cheia de couve manteiga crua [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Faça um sanduíche! Pode fazer o ovo mexido também, se quiser

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [216 g]	% DDR
ENERGIA	148 kcal	321 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	14 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	10 g	21 g	28 %
GORDURA	7 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	187 mg	404 mg	17 %