

**PÃO FRANCÊS COM OVO E QUEIJO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pão francês (50 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (mexido, omelete ou cozido) (45 g)
- 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g) **ou** 1 fatia media de queijo ricota (35 g) **ou** 1 fatia pequena de queijo minas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça o ovo de acordo com sua preferência e coloque no pão, junto com o queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (117 g)	% DDR
ENERGIA	237 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	26 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	11 g	13 g	18 %
GORDURA	9 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	364 mg	425 mg	18 %