

**PÃO COM OVO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g] ou 1 unidade de pão francês [50 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cozido [78 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça o ovo mexido ou cozido e coloque no pão tostado com azeite de oliva.
- 2º Pode adicionar os temperos de preferência no ovo: sal, páprica, pimenta, orégano, manjeriço...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (136 g)	% DDR
ENERGIA	237 kcal	323 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	20 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	15 g	20 %
GORDURA	13 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	296 mg	402 mg	17 %