Franciele Medeiros
Nutricionista · 32704

PÃO COM OVOS E QUEIJO

O básico que funciona

10 minutos
10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g) ou 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido (61 g) ou 2 col de sopa de filé de frango cozido, desfiado (40g)
- 1 fatia média de queijo mozarela (20 g) ou 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 2 fatias médias de tomate com semente cru (30 g)
- 1 folha média de alface (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque todos os ingredientes dentro do pão e sirva-se.
2º Se preferir leve o pão na sanduicheira, air fryer ou forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (156 g)	% DDR
ENERGIA	176 kcal	274 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	19 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	11 g	17 g	23 %
GORDURA	6 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	276 mg	431 mg	18 %