



PÃO INTEGRAL COM OVOS MEXIDOS E QUEIJO COALHO.

Ovos mexidos

 5 minutos

 5 minutos

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 colher de chá de condimento, salsinha, desidratada ou fresca [opcional]
- 50 gramas de queijo de coalho sem lactose
- 2 fatias de pão de forma [50 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater os ovos. Colocar o azeite na frigideira. Juntar os ovos batidos, mexer bem e acrescentar os demais temperos. Servir.

2º Dados nutricionais por porção de 2 ovos: 341kcal - 27g gordura - 3g carboidrato - 20g proteína - 0g fibra

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	259 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	13 g	4 %
PROTEÍNA	14 g	19 %
GORDURA	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	384 mg	16 %