



PÃO COM OVO DOCE (RABANADA FIT)

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 3 colheres de sopa de leite de vaca integral (30g)
- 1/2 colher de sopa de condimento, canela, pó (4 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó (10 g)
- 1 colher de sopa de whey, Growth (10 g)
- 4 unidades pequenas de morango cru (28 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um prato, misture o ovo, a canela e o leite. Corte o pão em 2 fatias e mergulhe elas nessa mistura;
- 2º Em uma frigideira untada, leve as fatias de pão e deixe dourar dos dois lados com o auxílio de uma espátula;
- 3º Para a cobertura, é só misturar o leite em pó e o whey com um pouco de água até ficar na consistência de calda e acrescentar nas fatias de pão;
- 4º Pra finalizar, coloco os morangos e está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (210 g)	% DDR
ENERGIA	184 kcal	386 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	20 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	12 g	26 g	34 %
GORDURA	6 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	246 mg	517 mg	22 %