



## PÃO INTEGRAL COM OVO

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma integral (50 g)
- 1 ovo de galinha mexido (50g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Durante o preparo tempere o ovo à seu gosto. Recheie o pão com o ovo e consuma em seguida. Você também pode preparar o ovo frito num fio de azeite, se preferir.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	201 kcal	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	26 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	13 %
GORDURA	7 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	326 mg	326 mg	14 %