



PÃO INTEGRAL COM PASTA DE OVO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo de galinha cozido (45 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light OU cottage (15 g)
- Sal e pimenta do reino à gosto
- Cheiro verde à gosto
- 1 fatia de pão de forma integral (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o ovo. Deixe esfriar e descasque. Amasse o ovo com um garfo até formar uma pastinha com pedacinhos. Misture o requeijão (ou cottage) e os temperos até ficar cremoso. Acrescente ervas frescas se desejar. Recheie a fatia de pão integral com a pasta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (84 g)	% DDR
ENERGIA	193 kcal	161 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	17 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	12 %
GORDURA	9 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	450 mg	376 mg	16 %