



### SANDUÍCHE RÁPIDO DE PASTA DE OVOS (CÓPIA)

Uma receita muito famosa nos Estados Unidos de café da manhã ou lanche. Fácil, nutritiva e claro deliciosa.

 10 minutos 20 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 5 folhas de manjericão, fresco (3 g) a gosto
- 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g) opcional
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela com água, coloque os ovos para cozinhar por 10 minutos;
- 2º Depois de cozido, amasse com um garfo até formar uma pastinha. Tempere com sal e pimenta a gosto;
- 3º Adicione o requeijão para que a pasta fique mais cremosa e sirva-se (realizar esse preparo na hora do consumo)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (165 g)	% DDR
ENERGIA	219 kcal	362 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	17 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	19 g	26 %
GORDURA	12 g	20 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	18 %
SÓDIO	256 mg	422 mg	18 %