



PÃO COM OVO E REQUEIJÃO LIGHT

1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira untada com o mínimo de óleo possível, adicione frite os ovos;
- 2º Após fritá-los, adicione o requeijão light e misture formando uma patê de ovo (ou apenas passe o requeijão no pão);
- 3º Adicione os ovos no pão e está pronto para servir.
- 4º **** Caso opte por fazer ovo cozido, sugiro cozinhá-los e cortar em pedaços com uma faca. E então, adicionar o requeijão para formar o patê de ovo.****

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	200 kcal	320 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	17 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	18 g	24 %
GORDURA	10 g	16 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	275 mg	442 mg	18 %