



SANDUÍCHE DE PASTA DE OVOS

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

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 5 folhas de manjeriço, 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)
- 1 colher de sopa cheia picada de abacate (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela com água, coloque o ovo para cozinhar por 10 minutos;
- 2º Depois de cozido, amasse o ovo com um garfo até formar uma pastinha, amasse também o abacate. 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	192 kcal	317 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	11 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	22 %
GORDURA	13 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	164 mg	271 mg	11 %