

PÃO COM OVO NA AIR FRYER

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo [50 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 2 fatias medias de queijo muzzarella [40 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça uma canoinha com o pão, adicione um ovo em cada parte do pão.
- 2º Tempere com sal e pimenta do reino. Lembre-se de furar a gema.
- 3º Leve na air fryer por 5 minutos a 160°C.
- 4º Retire da air fryer, adicione uma fatia de mussarela em casa parte do pão e volte para assar até dourar o queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [85 g]	% DDR
ENERGIA	235 kcal	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	18 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	13 g	11 g	15 %
GORDURA	12 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	436 mg	372 mg	16 %