



SANDUÍCHE DE OVO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cozido, bem fervido (50 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 grama (1 pitada) de óregano
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g) **ou** 1 porção de rap 10 (28 g)
- 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura (25 g) **ou** 1 colher de sopa rasa de milho verde em conserva (14 g) **ou** 1 colher de sopa rasa, picado de palmito em conserva (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmagar o ovo com um garfo e misturar com o requeijão + sal e temperos, adicionar a cenoura ou milho ou palmito e reserve. Este será o recheio do seu sanduíche
- 2º Escolha entre uma folha de rap10 ou 2 fatias de pão integral, recheie com a pastinha de ovo.
- 3º Se quiser pode adicionar folhas como alface ou rúcula.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (123 g)	% DDR
ENERGIA	181 kcal	224 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	20 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	16 %
GORDURA	8 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	395 mg	488 mg	20 %