Thainá Barcelos
Nutricionista · 22102314

PÃO INTEGRAL COM OVO

1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Quebre o ovo e leve para uma frigideira antiaderente em fogo baixo.
2º Tempere com sal e pimenta.
3º Pode preparar o ovo mexido, cozido ou frito com pouco azeite/manteiga, conforme sua preferência.
4º Enquanto o ovo cozinha, você pode tostar a fatia de pão em uma torradeira ou frigideira para deixá-la mais crocante.
5º Coloque o ovo sobre a fatia de pão e finalize com ervas a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (69 g)	% DDR
ENERGIA	213 kcal	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	20 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	8 g	10 %
GORDURA	11 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	483 mg	332 mg	14 %