

## 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 %