

MISTO QUENTE

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g) ou 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 40 gramas de mussarela
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 fatias médias de presunto (30 g) ou 2 fatias de apresuntado (30 g)
- 1 fatia média de tomate (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheiar o pão com os ingredientes e aquecer até a mussarela derreter

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (175 g)	% DDR
ENERGIA	219 kcal	384 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	17 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	23 g	31 %
CORDURA	11 g	19 g	35 %
CORDURAS SATURADAS	5 g	9 g	41 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	450 mg	788 mg	33 %