

Pequenos-Almoços Pão

Sandes de Ovo

10 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

2 fatias de pão de forma
1 ovo cozido
2 folhas de alface
4 rodelas de tomate
2 fatia de fiambre
2 fatias de queijo
2 rodelas de cebola (facultativo)

Informação nutricional

Energia	113,7 kcal	6%*
Proteínas	8,2 g	16%*
Lípidos	6,2 g	9%*
Hidratos de Carbono	5,8 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Ponha o ovo a cozer. Enquanto coze, pode preparar os outros ingredientes.
2. Num prato, coloque a primeira fatia de pão, barre por cima com maionese ou manteiga e coloque as fatias de fiambre.
3. Corte o ovo às rodelas e disponha por cima do fiambre juntamente com as folhas de alface
4. Coloque o tomate e a cebola e finalize com as fatias de queijo.
5. Feche com a outra fatia de pão barrada do lado que vai ficar para dentro.
6. Corte a sanduíche na diagonal para obter dois triângulos e leve à tostadeira.

7 Sirva a sandes de ovo ainda quente.