



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.

