

CAFÉ DA MANHÃ

Pão francês com ovo mexido e tomate

301 kcal	16 g	30 g	13 g	~5 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Pão, trigo, francês: 45 g (cerca de 1 unidade)
- ovo: 1 e 3/4 unidades
- Tomate, com semente, cru: 72 g (cerca de 3/4 de unidade)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 3 g (cerca de 1/2 de colher de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- garfo

Preparo — passo a passo

1. Separe a quantidade de pão, torrada ou biscoito indicada. Lave e corte os vegetais ou frutas que entrarão na cobertura.
2. Se houver uma pasta, amasse seu ingrediente principal com um garfo e misture os demais componentes até ficar espalhável. Se desejar, toste o pão; não umedeça os biscoitos antes de montar.
3. Espalhe a pasta, queijo ou outro recheio sobre a base e distribua a cobertura em porções iguais. Quando houver ingrediente que precisa de calor, aqueça-o separadamente antes de montar.
4. Sirva imediatamente para que a base permaneça crocante.

Atenção a alergias: Trigo, Ovo. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.