



Nutrição 101: Sanduíche do café da manhã

Ingredientes:

- 1 ovo inteiro grande
- 1 fatia de queijo americano com baixo teor de gordura
- 2 fatias de presunto processado com baixo teor de gordura
- 1 muffin inglês de trigo integral

Instruções:

1. Faça um sanduíche do café da manhã: torra o muffin; frite o presunto e coloque sobre a metade do muffin.
2. Frite o ovo com o spray culinário e coloque sobre o presunto; coloque o queijo sobre o ovo e cubra com a outra metade do muffin.