

**MEXIDÃO DE OVO** 1 Unidade**INGREDIENTES**

- 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido [122 g]
- 1 fatia média, tipo Danúbio de queijo minas, frescal [30 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Acrescente os ovos e o queijo e misture bem até o ovo perder a aparência de cru
- 2º Acrescente o sal até achar que está bem temperado.
- 3º Coma em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [161 g]	% DDR
ENERGIA	207 kcal	333 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	17 g	23 %
GORDURA	17 g	28 g	50 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	9 g	40 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	213 mg	343 mg	14 %