

## OVO MEXIDO

Ovo mexido com claras

 10 minutos 10 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 g]
- 2 unidades de clara de ovo de galinha cozida [60 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela você vai colocar um ovo inteiro e 2 claras de ovo, batata até misturar bem acrescente uma pitada de sal .
- 2º Na frigideira anti aderente você vai incluir a mistura e mexer para até toda mistura firmar. e passar de estado líquido para sólido .

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (138 g)	% DDR
ENERGIA	106 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	13 g	18 g	24 %
GORDURA	5 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	285 mg	394 mg	16 %