

OVOS MEXIDOS MATINAL

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 unidade de clara de ovo de galinha (30 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 fatia de queijo ricota (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes, em uma frigideira coloque a massa , mexe até cozinhar toda massa e pronto pra consumo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	118 kcal	154 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	15 g	21 %
GORDURA	6 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	189 mg	246 mg	10 %