

OVO MEXIDO COM RICOTA

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 1 fatia média de queijo ricota (35 g)
- 1/2 gramas de cebolinha crua
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela coloque o ovo batata bem , acrescente a ricota a cebolinha e a salsinha, misture todos ingredientes .
- 2º Na frigideira colocar toda mistura, em fogo baixo , Mexa a mistura ate toda parte liquida ficar solida e dourar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (79 g)	% DDR
ENERGIA	142 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	3 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	10 g	13 %
GORDURA	9 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	190 mg	151 mg	6 %