

OVOS MEXIDOS COM ESPINAFRE

ebook

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 xícara de chá de espinafre, cru [30 g]
- 1 unidade pequena de tomate [50 g]
- 1.5 colheres de sopa cheias, picado de cebola [15 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º ebook

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	159 mg	7 %