






### OVOS NA CROSTA COM SEMENTES

Uma alternativa rica em fibras, gorduras boas e minerais essenciais, promovendo saciedade, energia prolongada e benefícios para a saúde intestinal e cardiovascular.

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porção

## INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 3 gramas de semente de chia
- 3 gramas de semente de abóbora, seco
- 3 gramas de semente de linhaça
- 3 gramas de semente de girassol, seco
- 1 grama de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça um mix de sementes para ter em casa. 30 gr de sementes de girassol 30 gr de linhaça 30 gr de sementes de abóbora 30 gr de chia Misture e guarde em um pote .
- 2º Distribua na frigideira 1 colher de sopa cheia deste mix de sementes
- 3º Quebre os ovos por cima e tempere (sal, cúrcuma, páprica etc).
- 4º Tampe a frigideira e deixe o ovo cozinhar em fogo baixo.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	167 kcal	167 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	18 %
GORDURA	11 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	245 mg	245 mg	10 %