

**PASTA DE OVO [LORENA]**

Ovo cozido amassado com requeijão light

 30 minutos**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g) **ou** 15 gramas de creme de ricota

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com um garfo amasse o ovo bem
- 2º Adicione o requeijão light ou creme de ricota
- 3º Tempere a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	157 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	13 g	18 %
GORDURA	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—
SÓDIO	160 mg	7 %