

**OVOS COZIDOS CREMOSO ALESSANDRA MELO**

[lanche rápido].

 5 minutos 20 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades medias de ovo de galinha cozido [135 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 2 colheres de sopa de salsinha e cebolinha, crua [8 g]
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light [30 g] ou zero lactose para intolerantes ou 30 gramas de queijo ricota light

MÉTODO DE PREPARO

1º frigideira fogo baixo mexendo ate ficar cremoso depois acrescentar, requeijão ou ricota

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [81 g]	% DDR
ENERGIA	150 kcal	121 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	10 g	13 %
GORDURA	10 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	231 mg	186 mg	8 %