Aline Barcelli
Nutricionista · 77687

SALADINHA DE OVOS MEXIDOS COM CHUCHU E QUEIJO BRANCO

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cozido (156 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de chuchu cozido (20 g)
- 1/2 xícara de chá, esfarelado de queijo, branco (59 g)
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua (6 g)
- 1 colher de café de azeite de oliva (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe o chuchu, pique em pedaço bem pequenos e reserve.

2º Em uma panela adicione o azeite e os ovos mexendo até cozinhar. Deixe esfriar.

3º Coloque em uma tigela o chuchu, os ovos mexidos e acrescente o queijo branco e a cebolinha picada em pequenos pedaços. Tempere à gosto e servi frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	175 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	18 %
GORDURA	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	266 mg	11 %