



OVO MEXIDO COM CLARA

Com suas proteínas de alto valor biológico, o ovo é um alimento nutritivo que combina com muitas dietas. Ele ajuda quem quer emagrecer, pode aparecer na alimentação vegetariana e é uma boa opção para a dieta para construir massa muscular. Para este último grupo, uma excelente sugestão de receita para o café da manhã é o ovo mexido light e proteico.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 100 gramas de clara de ovo [7 colheres de sopa]
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de Sal
- 1 pitada de cebolinho desidratado **ou** 1 pitada de orégão seco **ou** 1 pitada de coentros desidratados

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar as claras de ovo com os ovos e mexer bem
- 2º Adicionar uma pitada de sal e especiaria à escolha
- 3º Colocar um fio de azeite na frigideira e retirar o excesso com um papel
- 4º Aquecer em lume brando e juntar os ovos
- 5º Mexer por 1-2 minutos até atingir o ponto desejado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (175 g)	% DR
ENERGIA	107 kcal	186 kcal	9 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	40 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	7 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	393 mg	686 mg	29 %