



OVOS MEXIDOS E SALSA COM FRUTA

 5 minutos

 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 fio de azeite
- 1 colher de sopa de salsa fresca + 1 ramo de salsa inteiro
- 1 pitada de sal
- 2.5 unidades de ameixa branca (155 g) **ou** 120 gramas de ananás **ou** 1 unidade pequena de banana (95 g) **ou** 1 unidade pequena de maçã com casca (93 g) **ou** 200 gramas de melão **ou** 200 gramas de melancia **ou** 1 unidade média de kiwi (111 g) **ou** 8 unidades médias de morango (216 g) **ou** 110 gramas de frutos Vermelhos Congelados (Pingo Doce) **ou** 150 gramas de framboesa **ou** 1 unidade pequena de pera (150 g) **ou** 1 unidade média de laranja (161 g) **ou** 1 unidade, tipo amarelo de pêsego (178 g) **ou** 1 unidade de nectarina (131 g) **ou** 100 gramas de manga **ou** 130 gramas de papaia **ou** 1 metade de meloa (455 g) **ou** 18 unidades de cereja (108 g) **ou** 3 unidades de nêspera (177 g) **ou** 13 unidades de uva (média, branca e tinta) (65 g) **ou** 80 gramas de dióspiro
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º bata o ovo com um garfo e acrescente uma pitada de sal
- 2º espalhe o azeite em uma frigideira anti-aderente e retire o excesso com um papel de cozinha
- 3º aqueça em fogo brando e despeje o ovo + a salsa
- 4º mexa por 1 ou 2 minutos (até atingir o ponto desejado)
- 5º sirva a seguir com um ramo de salsa no prato

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	70 kcal	3 %
PROTEÍNA	7 g	14 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AÇÚCARES	4 g	4 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	231 mg	10 %