



PASTA DE OVOS

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g) **ou** 1 colher de sopa (20 gramas) de queijo, cottage, magro, 2% gordura **ou** 1 colher de sopa (20 gramas) de iogurte natural desnatado **ou** 1 colher de sopa (20 gramas) creme de ricota
- 1 colher de sopa, cebolinha verde e salsinha picada, crua (6 g) - OPCIONAL
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g), cominho, páprica defumada, cúrcuma E e sal a gosto - OPCIONAL

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe o ovo por 9 minutos. Amasse e misture com os demais ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	133 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	17 %
CORDURA	8 g	9 g	16 %
CORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	158 mg	166 mg	7 %