

1 OVO COZIDO AMASSADO COM 1 COLHER DE SOPA DE CREME DE RICOTA LIGHT

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g)
- 1 colher de sopa de creme de ricota Light (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º cozinhar o ovo por 12min, descascar, amassar com um garfo e misturar com 1 colher de creme de ricota.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	12 g	17 %
GORDURA	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	196 mg	8 %