



OVO MEXIDO CREMOSO - PANELINHA

O segredo do ovo mexido é prepará-lo em banho-maria. Fica cremoso e é mais fácil de acertar – ele cozinha mais lentamente, ou seja, é mais difícil de deixar passar do ponto e ressecar.

 15 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres [sopa] de leite
- 1 colher [chá] de manteiga
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Leve uma panela pequena com água ao fogo médio – ela servirá de base para o banho-maria.
- 2º Numa tigela, quebre um ovo por vez e transfira para uma tigela média de vidro [ou inox] – se um não estiver bom, você não perde a receita.
- 3º Junte o leite, a manteiga e tempere com sal. Encaixe a tigela na panela e mexa com um batedor de arame até engrossar e atingir uma consistência de mingau cremoso – atenção: os ovos continuam cozinhando e endurecendo com o próprio calor, cuidado para não passar do ponto e cozinhar em excesso, eles podem ressecar.
- 4º Transfira imediatamente para um prato e finalize com uma pitada de pimenta-do-reino moída na hora. Sirva a seguir.
- 5º Transfira imediatamente para um prato e finalize com uma pitada de pimenta-do-reino moída na hora. Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (77 g)	% DDR
ENERGIA	166 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	10 g	8 g	11 %
GORDURA	13 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1636 mg	1265 mg	53 %