

PASTINHA PROTEICA (CLARA DE OVO E RICOTA)

 22.5 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 10 unidades de clara de ovo de galinha cozida (300 g)
- 150 gramas de queijo ricota **ou** 150 gramas de queijo cottage

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Processe no processador os dois ingredientes e tempere com um pouco de sal e temperos que gosta como orégano, pimenta, tomilho, etc

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	75 kcal	15 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	13 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	235 mg	47 mg	2 %