



PATÊZINHO DE OVOS

Varie o modo de comer Ovos inserindo essa receita super fácil na sua dieta.

 25 minutos 25 minutos 18 colheres de sopa rasa

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (150 g)
- 2 colheres de sopa de creme de Ricota Light (60 g) **ou** 2 colheres de queijo, cottage (60 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- Temperos a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque num recipiente próprio para mistura: os Ovos cozidos amassados (com auxílio de um garfo), o Creme de Ricota ou o queijo cottage e temperos à gosto (Sal, salsinha, orégano, entre outros)
- 2º Caso seja da sua preferência, você pode usar um processador também.
- 3º Depois é só reservar na geladeira por até 5 dias. Você pode congelar também, e ir descongelando conforme a demanda de consumo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 COLHERES DE SOPA RASA [25 g]	% DDR
ENERGIA	157 kcal	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	11 g	3 g	4 %
GORDURA	11 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1078 mg	268 mg	11 %