








OVOS MEXIDOS COM HORTÍCOLAS E FARINHA DE AVEIA

 5 minutes
 15 minutes
 1 porção

INGREDIENTS

- 2 unidades of ovo de galinha [90 g]
- Ervas aromáticas [coentros/salsa/manjerição/oreg os] a gosto
- 200 gramas de hortícolas crus [pode ser embalagem de hortícolas variados já lavados]
- 1 colher de chá of azeite [2 g]
- 50 gramas de farinha de Aveia Integral
- 0.2 gramas de sal [1 pitada]
- Pimenta em p  q.b.

COOKING METHOD

- 1  Num copo medidor: adicionar os ovos, com o sal, pimenta e ervas aromáticas e misturar tudo com a ajuda de um garfo.
- 2  Adicionar os hortícolas e a farinha de aveia gradualmente envolvendo tudo muito bem.
- 3  Numa frigideira: pré-aquecer o azeite [bem espalhado pela frigideira] em fogo brando. O azeite não deve atingir temperaturas muito altas; se levantar fumo, já não deve ser utilizado.
- 4  Distribuir na frigideira o preparado do copo medidor. Aguardar até adquirir uma base mais consistente e a seguir virar e deixar cozinhar por mais 2-3 minutos.
- 5   <Esta informação não substitui e não dispensa a consulta com a nutricionista >

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [358 g]	% DRI
ENERGY	104 kcal	372 kcal	19 %
PROTEIN	6 g	20 g	40 %
CARBOHYDRATE	10 g	37 g	14 %
SUGARS	0 g	2 g	2 %
FAT	4 g	15 g	21 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	4 g	18 %
FIBER	3 g	10 g	41 %
SODIUM	61 mg	218 mg	9 %