



OVOS MEXIDOS COM HORTÍCOLAS E FARINHA DE AVEIA

 5 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- Ervas aromáticas (coentros/salsa/manjeriço/oregãos) a gosto
- 200 gramas de hortícolas crus (pode ser embalagem de hortícolas variados já lavados)
- 1 colher de chá de azeite (2 g)
- 50 gramas de farinha de Aveia Integral
- 0.2 gramas de sal (1 pitada)
- Pimenta em pó q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num copo medidor: adicionar os ovos, com o sal, pimenta e ervas aromáticas e misturar tudo com a ajuda de um garfo.
- 2º Adicionar os hortícolas e a farinha de aveia gradualmente envolvendo tudo muito bem.
- 3º 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.
- 4º 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.
- 5º  Esta informação não substitui e não dispensa a consulta com a nutricionista 

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (358 g)	% DR
ENERGIA	104 kcal	372 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	40 %
H. CARBONO	10 g	37 g	14 %
AÇÚCARES	0 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	15 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	41 %
SÓDIO	61 mg	218 mg	9 %