

PATÊ DE OVO COZIDO

Esse patêzinho é uma deliciosa maneira de variar no consumo do ovo, trazendo praticidade e facilidade para consumir em diversas preparações.

6.2 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cozido [78 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o ovo, em seguida amasse junto ao requeijão até formar uma pastinha. Acrescente sal e cebolinha na quantidade que desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA [15 g]	% DDR
ENERGIA	159 kcal	24 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	2 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	13 g	2 g	3 %
GORDURA	11 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	170 mg	26 mg	1 %