

RECHEIO - SALADA DE OVOS COM IOGURTE E MOSTARDA :) MINHA

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cozido [156 g]
- 30 gramas de iogurte natural
- 30 gramas de mostarda, pronta, amarela
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 xícara de chá de espinafre, cru [30 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de pimentão vermelho cru [13 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º amassar os ovos cozidos com um grafo e misturar com o iogurte e a mostarda. Temperar com sal e pimenta e mais temperos da preferência
- 2º Misturar na salada ou frango, carnes...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	104 kcal	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	16 %
GORDURA	6 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	290 mg	377 mg	16 %