



PASTA DE OVO PROTEICA! (MINHA

Pastinha de ovo proteica, versátil com preparo rápido e ingredientes simples. Fica ótimo para ser utilizado pura como um lanche da manhã/tarde ou uma ceia, ou para acompanhar uma torrada ou em uma fatia de pão integral.

 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cozido [78 g]
- 50 gramas de queijo, cottage ou 2 colheres de sopa de queijo, "cream cheese" [29 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 grama de óregano

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pegar o ovo cozido
- 2º Amassar com o garfo junto com os queijos
- 3º Misturar até virar uma pasta
- 4º Coloque a cebolinha, o oregano e a pimenta do reino [Pode ser usado ChimiChurri, Manjericao, Salsinha.... Desde que em pó] Se necessário, uma pitada de sal. Misture tudo e está pronto para consumo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	188 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	15 g	19 %
GORDURA	10 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	210 mg	262 mg	11 %