nutrium

Cláudia Montianéle
Nutricionista · 07102155

PASTA DE OVO PROTEICA - FGNUTRI (CÓPIA)

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, magro, 1% gordura ou 50 gramas de queijo ricota light
- 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 (135 g)	% DDR
ENERGIA	118 kcal	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	17 g	23 %
GORDURA	6 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	176 mg	237 mg	10 %