



MAIONESE DE OVO COZIDO

 10 minutos 10 minutos 11 Colheres de sopa cheia

INGREDIENTES

- 2 unidades medias de ovo de galinha cozido [90 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe os ovos até ficarem firmes [cerca de 10 minutos após a água ferver].
- 2º Descasque e amasse bem os ovos com um garfo até formar uma pastinha.
- 3º Adicione o iogurte natural e misture até ficar homogêneo
- 4º Se quiser, adicione alho amassado, cheiro-verde ou outro tempero da sua escolha.
- 5º Armazene na geladeira por até 3 dias e utilize como acompanhamento ou patê.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA CHEIA (20 g)	% DDR
ENERGIA	89 kcal	18 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	2 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	7 g	1 g	2 %
GORDURA	6 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	78 mg	16 mg	1 %