Danielle Caniche
Nutricionista · 73167

PASTINHA DE OVOS

1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light ou creme de ricota light

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe os ovos
2º Misture os ovos cozidos com o requeijão ou creme de ricota até formar uma pastinha
3º Tempere com sal, pimenta do reino, cheiro verde o quanto gostar e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (95 g)	% DDR
ENERGIA	167 kcal	159 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	16 %
GORDURA	12 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	151 mg	144 mg	6 %