



PASTEL DE OVOS COM GERGELIM

Que tal experimentar esse pastel super nutritivo e saboroso? É uma ótima pedida para o café da manhã e para os lanchinhos!

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de gergelim semente (30 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 20 gramas de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Unte uma frigideira antiaderente com um fio de azeite com a ajuda de um guardanapo. Disponha o gergelim formando uma camada, disponha os ovos batidos por cima do gergelim, tempere com sal e pimenta a gosto. Disponha o queijo por cima dos ovos, tampe a frigideira para cozinhar. Após cozido dobre o pastel.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	279 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	16 g	21 %
GORDURA	22 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	141 mg	6 %