

**OVOS MEXIDOS COM QUEIJO**

Lanche da manhã

 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha cru (135 g)
- 2 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos [pode utilizar 3 claras e 2 gemas] misture com o queijo na frigideira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (131 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	229 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	18 g	24 %
GORDURA	12 g	16 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	253 mg	330 mg	14 %