

**OVOS MEXIDOS SIMPLES**

Café da manhã

 1 hora e 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha cru (90 g)
- 45 gramas de clara de ovo de galinha crua
- Temperos à gosto e pitada sal (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Unte a frigideira prepare os ovos mexidos com os temperos à gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (131 g)	% DDR
ENERGIA	112 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	12 g	15 g	20 %
GORDURA	7 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1628 mg	2139 mg	89 %