Kelly Frimmel
Nutricionista · 87113

ACOMPANHAMENTO PROTEICO (OVO E ATUM)

Pode ser consumido frio ou quente Opção rica em proteínas para quem não come carne vermelha

20 minutos
20 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cozido (156 g)
- 1 lata de atum, dietético, lata em água, sólido drenado (165 g)
- 2 porções de 4 unidades de azeitona preta em conserva (24 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe os ovos por 10 minutos, descasque-os e corte-os em pedaços pequenos.
2º Em um recipiente, junte o atum, as azeitonas pretas. Envolva bem.
3º Adicione os ovos, salsa picada e azeite. Tempere à gosto!
4º Misture ao macarrão cozido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	122 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	15 g	20 %
GORDURA	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	283 mg	12 %