



ACOMPANHAMENTO PROTEICO (OVOS)

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

 20 minutos 20 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cozido (156 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. Envolve bem.
- 3º Adicione os ovos, salsa picada e azeite. Tempere à gosto!
- 4º Misture ao macarrão cozido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (96 g)	% DDR
ENERGIA	154 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	11 g	11 g	14 %
GORDURA	11 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	315 mg	302 mg	13 %