



CUSCUZ TEMPERADO COM OVOS MEXIDOS

 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 5 colheres de sopa de cuscuz (100g) - peso já cozido
- Cheiro verde à gosto
- Cebola, alho e erva aromáticas à gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 2 fatias médias de tomate picadinho (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare seu cuscuz como de costume e reserve
- 2º Em uma frigideira antiaderente prepare os 2 ovos mexidos com tomate, cebola, alho e ervas aromáticas à gosto. Acrescente as 4 colheres de sopa do cuscuz, regue azeite de oliva e polvilhe o cheiro à gosto
- 3º Sirva-se à vontade

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	145 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	117 mg	5 %