



## OVOS CROCANTES COM SEMENTES

Nutrição despertando vidas

 10 minutos

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1/2 colher de sopa de gergelim
- 1/2 colher de sopa de semente girassol
- açafrão ralado na hora a gosto **ou** 1 pitada de orégano
- 1 colher de chá cheia de queijo parmesão (4 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça em fogo médio uma frigideira grande com um pouco de manteiga Ghee (óleo de coco ou azeite).
- 2º Adicione as sementes, depois a farinha e os temperos (espalhe os ingredientes para cobrir toda a frigideira).
- 3º Quebre o ovo e espalhe por cima de toda a crosta de sementes (delicadamente para não quebrar a crosta).
- 4º Quando o ovo estiver totalmente cozido estará pronto (você pode tampar a frigideira para acelerar este processo). sal a gosto

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (65 g)	% DDR
ENERGIA	296 kcal	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	10 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	16 g	10 g	13 %
GORDURA	23 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	11 %
SÓDIO	203 mg	126 mg	5 %