



OVOS RECHEADOS

 4 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha cozido (224 g)
- 4 colheres de sopa de iogurte grego ligeiro (125 g)
- 1 colher de sobremesa de mostarda (10g)
- Pimenta moída q.b.
- Sal q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer ovos (contar com um ovo por pessoa) e após cozidos deixa-os arrefecer
- 2º Abrir os ovos ao meio, colocar as metades de clara num prato e as gemas numa taça
- 3º Na taça com as gemas adicionar 1 colher de sopa de iogurte grego ligeiro por cada ovo cozido e uma colher de sobremesa de mostarda por cada 4 ovos cozidos
- 4º Temperar com sal e pimenta
- 5º Misturar tudo com a ajuda de um garfo até obter uma pasta uniforme
- 6º Com a ajuda de uma colher, rechear os ovos!
- 7º Sugestão: Utilizar a pasta que sobrar para comer com tostas :)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (90 g)	% DR
ENERGIA	122 kcal	110 kcal	6 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	18 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	8 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	187 mg	169 mg	7 %