



OVOS CREMOSOS (2 OVOS)

Ovos cremosos e leves, preparados com um toque de requeijão (ou creme de ricota light), que trazem textura aveludada e muito sabor.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 30 gramas de creme de ricota light - Ipanema **ou** 10 gramas de requeijão light (Vigor, Danone, Nestlé, Catupiry) **ou** 10 gramas de requeijão Cremoso Light Nolac
- 1 colher de café de azeite de oliva [1 g] **ou** 1 grama de manteiga com sal **ou** 1 grama de óleo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl, quebre os ovos e bata levemente com um garfo ou fouet.
- 2º Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e adicione os ovos batidos.
- 3º Mexa delicadamente com uma espátula de silicone, sempre em movimentos suaves e circulares.
- 4º Quando começarem a coagular, adicione o requeijão ou o creme de ricota light.
- 5º Continue mexendo devagar, até os ovos estarem cozidos, mas ainda úmidos e cremosos (não deixe secar demais).
- 6º Finalize com sal, pimenta e as ervas, se desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [98 g]	% DDR
ENERGIA	152 kcal	149 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	12 g	11 g	15 %
GORDURA	11 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	104 mg	102 mg	4 %