



OVOS MEXIDOS

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reúna os ingredientes dos ovos mexidos; Quebre o ovo em uma tigela e bata levemente com um garfo ou fouet; Adiciona o azeite em uma frigideira no fogo baixo; Adicione os ovos batidos e o requeijão. Comece a mexer sem parar no fogo mínimo e retire algumas vezes do fogo para não cozinhar muito [continue mexendo sem parar]; Assim que ficar bem cremoso, desligue e tempere com sal e pimenta [a gosto]; Agora é só servir esse preparo delicioso. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	217 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
Gordura	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—
SÓDIO	157 mg	7 %