

## OVOS CREMOSOS

Café da manhã e lanches.

 5 minutos

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 2 colheres de sopa de água
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Quebre os dois ovos em um bowl, adicione água, o sal e mexa com o fuê até ficar líquido.
- 2º Coloque em uma frigideira untada com azeite, em fogo baixo, o conteúdo do bowl.
- 3º Misture os ovos com fuê na frigideira até ficar mexido e desgrudando da frigideira.
- 4º Dica 1: Coloque temperos à sua escolha para ficar mais saboroso.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [116 g]	% DDR
ENERGIA	146 kcal	169 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	13 %
GORDURA	12 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	221 mg	256 mg	11 %