



BARRINHAS DE OVO E HORTÍCOLAS NO FORNO

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo
- Brócolos cozidos
- 2 unidades de rabanete
- 1 pimento laranja
- 100 ml de clara de ovo

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater os ovos junto com as claras
- 2º Partir os brócolos, os rabanetes e o pimento aos pedacinhos pequenos (ou outros ingredientes a gosto)
- 3º Juntar os hortícolas aos ovos e temperar com: alho em pó, pimenta preta e ervas de Provence
- 4º Mexer bem e pré-aquecer o forno a 180°C
- 5º Colocar a mistura numa forma retangular de ir ao forno durante 25-30 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	71 kcal	4 %
PROTEÍNA	8 g	16 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	113 mg	5 %