

## OVOS MEXIDOS COM CLARAS

 5 minutos

 5 minutos

### INGREDIENTES

- 2 ovos inteiros
- 100 gramas de clara de ovo
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de Sal

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar as claras de ovo com os ovos e mexer bem
- 2º Adicionar uma pitada de sal
- 3º Colocar um fio de azeite na frigideira e retirar o excesso com um papel
- 4º Aquecer em lume brando e juntar os ovos
- 5º Mexer por 1-2 minutos até atingir o ponto desejado

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	119 kcal	6 %
PROTEÍNA	12 g	24 %
H. CARBONO	0 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 %
GORDURA	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	323 mg	13 %