

**OVOS MEXIDOS COM CUSCUZ KA** 10 minutos**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 4 colheres de sopa de cuscuz (40g) - peso já cozido
- Cheiro verde à gosto
- Cebola, alho e erva aromáticas à gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare seu cuscuz como de costume e reserve
- 2º Em uma frigideira antiaderente prepare os 2 ovos mexidos com cebola, alho e ervas aromáticas à gosto. Acrescente as 4 colheres de sopa do cuscuz, regue azeite de oliva e polvilhe o cheiro à gosto
- 3º Sirva-se à vontade

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	139 mg	6 %