

## OVO POCHÉ

Receita de Ovo Poché delicioso e prático feito com ovo, vinagre, sal e pimenta-do-reino

 10 minutos

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 200 gramas de vinagre
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, quebre o ovo e reserve. 2. Em uma panela, coloque 1 litro de água e o vinagre e deixe ferver. 3. Abaixar o fogo, mexa a água até formar um "redemoinho" e coloque o ovo no meio. 4. Deixe cozinhar por 3 minutos, retire e resfrie em água fria para uma gema bem mole. 5. Tempere com o sal e a pimenta e sirva a seguir.
- 2.º Porção 1

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	102 mg	4 %