



PASTINHA DE OVO

Pastinha de ovo proteica, versátil com preparo rápido e ingredientes simples. Fica ótimo para ser utilizado pura como um lanche da manhã/tarde ou uma ceia, ou para acompanhar uma torrada ou em uma fatia de pão integral.

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cozido [78 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 2 Colheres de sopa de creme de ricota [40 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe o ovo e amasse com a ajuda de um garfo. Junte os demais ingredientes e misture até virar uma pastinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (124 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	198 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	1 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	15 g	20 %
GORDURA	11 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	92 mg	115 mg	5 %