

MILHOVO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 Fatias de muçarela (40 g)
- 1.5 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva (36 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione em uma frigideira o milho cozido, bata um ovo e adicione em cima e as fatias de muçarela - doure os dois lados e esta pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (116 g)	% DDR
ENERGIA	188 kcal	219 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	7 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	15 g	20 %
GORDURA	12 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	135 mg	157 mg	7 %