



## PASTA DE OVO

Receita ideal para utilizar como entrada ou num lanche com tostas/pão/palitos de vegetais

 10 minutos

 15 minutos

 2 porções

## INGREDIENTES

- 2 ovos de galinha (112 g)
- 2 c. de sopa de iogurte grego ligeiro natural (20 g)
- 1 pitada de sal + pimenta a gosto
- Coentros a gosto
- 1/4 de cebola crua (53 g) - ajustar a gosto

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer os ovos, picar a cebola e os coentros
- 2º Descascar os ovos
- 3º Com um garfo amassar bem os ovos. Juntar o iogurte grego, os coentros e a cebola picada
- 4º Temperar com sal e pimenta a gosto e misturar bem até que todos os ingredientes estejam incorporados
- 5º Nota: pode triturar tudo numa liquidificadora para ser mais rápido e ficar mais cremoso

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (93 g)	% DR
ENERGIA	102 kcal	95 kcal	5 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	16 %
H. CARBONO	1 g	1 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	523 mg	487 mg	20 %