



OVOS CROCANTES COM SEMENTES

 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de mix de sementes ou granola salgada
- 1 colher de café de azeite de oliva [1 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [78 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira untada e bem aquecida, distribua as sementes.
- 2º Salpique por cima temperos a gosto: chimichurri, orégano, lemon pepper, páprica, os de sua preferência.
- 3º Quebre o ovo ou os ovos, tempere com sal moderado e tampe até atingir o ponto desejado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DDR
ENERGIA	283 kcal	308 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	6 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	16 g	21 %
GORDURA	23 g	25 g	46 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	105 mg	115 mg	5 %