



PATÊ DE OVO

Opção proteica e saudável para acompanhar torradas, sanduíches e wraps

 20 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g)
- 20 gramas de iogurte natural desnatado
- 1 colher de chá de mostarda, pronta, amarela (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o ovo, deixe amornar e descasque.
- 2º Amasse com um garfo, adicione o iogurte, tempere com a mostarda, adicionando ervas, sal e pimenta a gosto
- 3º Guarde na geladeira e consuma em até 24 horas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DDR
ENERGIA	121 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	11 g	15 %
GORDURA	7 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	176 mg	181 mg	8 %