

**AIPIM COM OVO** 1 porção

INGREDIENTES

- 1 pedaço médio de aipim cozido [100 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça os ovos como preferir e coma com o aipim

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	250 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	17 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	14 %
GORDURA	5 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	56 mg	101 mg	4 %