



OVOS COZIDOS CREMOSO

 5 minutos 20 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades medias de ovo de galinha cozido [135 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 2 colheres de sopa de salsinha e cebolinha, crua [8 g]
- 100 gramas de creme de leite light
- 3 colheres de creme de Ricota [80 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe os ovos por 10 minutos [ponto de bem cozidos] descasque-os e deixe esfriar;
- 2º No liquidificador coloque os 3 ovos e o restante dos ingredientes, bata em velocidade média por 2 minutos;
- 3º despeje em um pote de vidro com tampa e leve para geladeira, pode conservar por até 5 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (81 g)	% DDR
ENERGIA	99 kcal	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	9 %
GORDURA	5 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	162 mg	131 mg	5 %