



OVO CREMOSO ANTIOXIDANTE

Cremoso, saboroso e cheio de antioxidantes, é uma opção perfeita para um café da manhã nutritivo ou um lanche reforçado.

 20 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)
- 1 fatia pequena, de queijo de minas frescal (20 g)
- 2 Colheres de sopa de iogurte natural (70 g)
- 2 colheres de sopa cheias de espinafre cozido (50 g)
- 1 Colher de sopa de semente de girassol, torrada, sem sal
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo baixo.
- 2º Quebre os ovos diretamente na frigideira e mexa delicadamente até começarem a cozinhar.
- 3º Acrescente o queijo minas frescal esfarelado e o iogurte integral, misturando até obter uma textura cremosa.
- 4º Adicione o espinafre e misture até murchar levemente.
- 5º Ajuste o sal e finalize com orégano e sementes de girassol para um toque crocante e aromático.
- 6º Sirva puro ou acompanhado de uma fatia de pão integral.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (241 g)	% DDR
ENERGIA	146 kcal	353 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	4 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	28 %
GORDURA	11 g	26 g	47 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	267 mg	644 mg	27 %