

**SALADA JAPONESA PROTEICA**

Salada japonesa de ovos

 20 minutos 20 minutos 3 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha cozido (234 g)
- 3 colheres de sopa de maionese tradicional, com ovos (36 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola crua (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque os ovos, pique em cubos.
- 2º Em uma tigela misture a maionese, o azeite e o suco de limão, tempere com sal e pimenta.
- 3º Junte os ovos na mistura de maionese, cebola picada, misture bem e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (119 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	151 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	12 %
GORDURA	11 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	175 mg	179 mg	7 %