



PASTINHA DE OVO COM REQUEIJÃO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g)
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua ralada (12 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Picar o ovo cozido de forma que fique em pedacinhos pequenos
- 2º Misturar com requeijão, cenoura e orégano até ficar uma pastinha homogênea
- 3º Se necessário adicionar um fio de azeite de oliva para melhor emulsão
- 4º Comer com torradas, cracker, pão...
- 5º Comer com torradas, cracker, pão...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (121 g)	% DDR
ENERGIA	156 kcal	188 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	18 %
GORDURA	11 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	169 mg	203 mg	8 %