



SHIMEJI REFOGADO + OVO

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de cogumelos, shimeji cru (108 g)
- 1 colher de sopa de shoyu (15 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue a cebola no azeite até dourar, acrescente os cogumelos e o shoyu.
- 2º Bata ligeiramente os ovos e coloque por cima, mexendo em fogo baixo até ficarem cremosos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (219 g)	% DDR
ENERGIA	100 kcal	218 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	5 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	16 %
GORDURA	6 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	395 mg	864 mg	36 %