

OVO DE CODORNA, QUEIJO E TOMATINHOS

 1 porção

INGREDIENTES

- 5 unidades de ovo de codorna cozido (50 g)
- 1 fatia grande, tipo Danúbio de queijo minas, frescal (40 g)
- 1/2 xícara de chá, picado ou em cubos ou tomate cereja (66 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Levar num pote bem vedado a mistura de ovinhos (pode ser conserva, só escorrer e lavar), tomatinhos e queijo, pode adicionar manjerição e comer como petisco, também pode fazer "espetinhos".

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	195 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	4 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	18 %
GORDURA	9 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	45 mg	68 mg	3 %