nutrium

Sofia Ferreira
Nutricionista · 5220N

OVOS MEXIDOS E SALSA

Apostes nos ovos mexidos com salsa, pois ao mesmo tempo em que aumentas a tua saciedade, enriqueces o teu pequeno almoço com proteína, vitaminas e minerais, fortalecendo o teu sistema imunitário e trazendo mais disposição para o teu dia.

5 minutos
5 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo de galinha
- 1 fio de azeite
- 1 colher de sopa de salsa fresca + 1 ramo de salsa inteiro ou 1 colher de chá de salsa seca
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Bata o ovo com um garfo e acrescente uma pitada de sal
2º bata o ovo com um garfo e acrescente uma pitada de sal
3º espalhe o azeite em uma frigideira anti-aderente e retire o excesso com um papel de cozinha
4º aqueça em fogo brando e despeje o ovo + a salsa
5º mexa por 1 ou 2 minutos (até atingir o ponto desejado)
6º sirva a seguir com um ramo de salsa no prato

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DR
ENERGIA	155 kcal	93 kcal	5 %
PROTEÍNA	12 g	7 g	15 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	12 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	678 mg	407 mg	17 %