



MAIONESE PROTEICO

 3 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cozido (112 g)
- 1 unidade de iogurte natural sólido magro (125 g) **ou** 1 unidade de iogurte sem lactose magro, natural (120 g)
- 50 gramas de sumo fresco de 1/2 limão (espremido)
- Sal q.b
- Pimenta preta q.b

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Com a varinha tritura os ovos muito bem, depois adiciona o iogurte e coloca os temperos. Mexe tudo e está pronto a comer!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (96 g)	% DR
ENERGIA	82 kcal	79 kcal	4 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	14 %
H. CARBONO	3 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	363 mg	349 mg	15 %