




NOODLES DE VEGETAIS COM OVOS

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de courgette crua [664 g] - Espiralizei para um formato tipo esparguete, mas pode também ralar
- 2 unidades de cenoura crua [120 g] - Espiralizei para um formato tipo esparguete, mas pode também ralar
- 2 unidades, com casca de cebola crua [424 g] - Espiralizei para um formato tipo esparguete, mas pode também ralar
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru [312 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- Sal, pimenta e alho em pó q.b.
- 1 colher de sopa de queijo Parmesão ralada [10 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Espiralizar os hortícolas e saltear num fio de azeite.
- 2º Temperar e colocar os hortícolas na borda da frigideira.
- 3º Adicionar os ovos no interior, temperar e se necessário adicionar um pouco de água.
- 4º Tampar e deixar cozinhar.
- 5º Terminar com um toque de queijo parmesão ralado.
- 6º 

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (717 g)	% DR
ENERGIA	51 kcal	366 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	27 g	53 %
H. CARBONO	2 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	2 g	13 g	14 %
GORDURA	3 g	21 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	29 %
SÓDIO	486 mg	3488 mg	145 %