



## OVOS NUVENS

 2 porções

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (156 g)
- 1 fatia grande de queijo minas (40 g)
- 1 colher de café de sal marinho (1 g)
- 1 colher de café de pimenta moída (1 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe as claras das gemas e bata as claras em neve, até ficarem bem durinhas;
- 2º Misture o queijo minas ralado grosso e tempero com o sal e a pimenta a gosto;
- 3º Em uma forma untada faça 2 montes com as claras em neve e faça um furinho no meio com uma colher (para depois colocarmos as gemas). Leve ao forno somente as claras por uns 3 minutos;
- 4º Retire do forno e arrume as gemas no furinho que você fez;
- 5º Coloque uma pitadinha de sal sobre as gemas e leve novamente ao forno por mais 3 minutos ou até dourar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (99 g)	% DDR
ENERGIA	169 kcal	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	14 g	14 g	19 %
GORDURA	12 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	318 mg	314 mg	13 %