



NUVENS DE QUARK

INGREDIENTES

- 6 colheres de queijo quark 0% ou queijo fresco batido
- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru [234 g]
- Sal ou canela ou óregãos qb

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bata as claras em castelo
- 2º Envolve as gemas com o queijo quark
- 3º Misture as claras com o preparado anterior e polvilhe com orégãos, canela
- 4º Leve ao tabuleiro do forno, forrado com papel vegetal a 160° durante 30 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	121 kcal	6 %
PROTEÍNA	12 g	24 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	107 mg	4 %