Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

CLARAS NO FORNO

1 porção

INGREDIENTES

- 200 ml de clara de ovo
- Sumo de uma laranja
- Canela qb
- 4 colheres de sopa de doce de frutos vermelhos
- Arroz "puff" (expandido) a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Bater muito bem as claras com o sumo da laranja e a canela
2º Colocar a mistura numa taça de ir ao forno e deixar até começar a ficar dourado nas bordas
3º Servir com o doce de frutos vermelhos e o arroz expandido ou outro cereal

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (408 g)	% DR
ENERGIA	57 kcal	231 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	46 %
H. CARBONO	8 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	4 g	15 g	17 %
GORDURA	0 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	86 mg	352 mg	15 %