

OVOS MEXIDOS COM BOLACHAS DE ARROZ

Ideal para o pequeno almoço ou lanche da tarde

INGREDIENTES

- 160 ml de clara de ovo
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 3 bolachas de bolachas sem glúten de arroz Área Viva (26 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa frigideira antiaderente colocar o azeite
- 2º Colocar as claras de ovo e mexer até as claras ficarem cozinhadas
- 3º Acompanhar os ovos mexidos com as bolachas de arroz

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	111 kcal	6 %
PROTEÍNA	10 g	21 %
H. CARBONO	11 g	4 %
AÇÚCARES	0 g	0 %
GORDURA	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	162 mg	7 %