

LANCHE

# Milho com ovos

| 300 kcal | 20 g | 34 g | 10 g | ~20 min | Fácil |
|---|---|---|---|---|---|
| por porção | proteínas | carboidratos | gorduras | tempo estimado | dificuldade |

## Ingredientes

- milho verde cru: 116 g (cerca de 1 xícara)
- ovo cozido: 2 unidades

## Utensílios

- panela
- escorredor
- faca
- prato

## Preparo — passo a passo

**1.** Separe milho e ovos nas quantidades da lista. Se o milho não estiver cozido, cozinhe em água até os grãos ficarem macios e escorra.
**2.** Cozinhe os ovos em panela com água até a clara e a gema firmarem; deixe amornar, descasque e corte.
**3.** Coloque o milho e os ovos no prato e sirva na temperatura desejada.

**Atenção a alergias:** ovo.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.