

LANCHE

Ovo pochê sobre espinafre

100 kcal	10 g	3 g	6 g	~5 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- ovo: 1 unidade
- Espinafre, Nova Zelândia, cru: 103 g (cerca de 3 e 1/2 xícaras)

Utensílios

- tigela
- garfo
- frigideira antiaderente
- espátula

Preparo — passo a passo

1. Separe os ovos e os demais ingredientes da lista. Lave os vegetais que serão consumidos crus; corte os que precisam ir à frigideira em pedaços pequenos.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo a médio. Prepare primeiro os vegetais que precisam amolecer e, em seguida, adicione os ovos batidos ou inteiros, conforme a receita.
3. Cozinhe até os ovos atingirem o ponto desejado e a parte que será servida não ficar crua. Para omelete, solte as bordas com espátula e vire ou dobre; para ovos mexidos, mexa com a espátula até firmarem.
4. Monte no prato com os acompanhamentos da lista e sirva. Se a receita trouxer pão, aqueça-o separadamente para preservar a textura.

Atenção a alergias: Ovo. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **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.