

Ovos cozidos

Método cozer os ovos:

- 1) Por água da torneira numa panela, pouzar ovos e pouco de sal. Lá dentro, pouzar no lume até a água ferver, cozer os ovos 10-15 min.
- 2) Tirar do lume, destar a água fervida fora e por água fria da torneira. A água fria e o sal ajuda no descascar o ovo!

Valor nutricional de ovo cozido:

- proteínas - 5,51g
- carboidratos - 0,49g
- gorduras - 4,65g
- potássio - 55 mg
- sódio - 122 mg
- água - 73g
- ácidos graxos saturados - 2g
- cinzas - 1g
- dissacarídeos - 0,7g
- colesterol (lim) - 575 mg

O Valor Energético de 100g do produto é 160 Kcal.
A composição ainda tem gorduras poliinsaturadas e monoinsaturadas, que ajudam positivamente a atividade de todos os sistemas do corpo humano.

Os benefícios dos ovos cozidos:

- Recuperação de hemoglobina no sangue
- Vitamina D fortalece ossos e dentes
- A proteína normaliza o sangue e a pressão intracraniana
- Produção de serotonina (hormona de felicidade, contra stress)
- Os ácidos graxos ajudam a limpar os vasos sanguíneos, protegem os cabelos e a pele
- A vitamina A - benefício para a visão
- Antioxidantes ajudam a limpar o corpo de radicais livres nocivos.
- Perda de peso! Importante juntar legumes e frutas.

11 ✓

conclusão:

O ovo cozido é um produto perfeito para obter de alta qualidade

Exemplo:

"Se comer um ovo cozido no pequeno almoço até ao almoço por alguma razão
ter uma boa energia!!!
Mas, para os homens, podem causar os músculos da Bixopa.
Resista que fiz no vídeo."

Ingredientes:

- 1 ovo cozido
 - 1 folha de pão
 - 1 colher de chá de azeite
 - 1 colher de chá de sal
 - 1 colher de chá de vinagre
- 2) ovo cozido
3) folhas de pão

! Bom apetite!