

# Salada quente de feijão frade e ovo

*Sabia que...*

**O colesterol presente na gema do ovo tem pouco impacto no colesterol sanguíneo?**

A gema do ovo contém uma quantidade considerável de colesterol (um ovo médio de aproximadamente 60g possui cerca de 245mg de colesterol). No entanto, apenas cerca de 25% do colesterol proveniente da alimentação é absorvido pelo organismo. O ovo é composto por **proteínas de alto valor biológico** e é **fonte de 18 vitaminas e minerais** essenciais ao bom funcionamento do organismo!

Fonte: PNPAS

164 kcal  
Energia

4g  
Gordura

12g  
Proteína

20g  
Hidratos  
Carbono

0,27g  
Sal

Por 100g:



**Alergénios**  
Ovos

\*IDR – Ingestão Diária  
Recomendada

Uma  
iniciativa  
Eurest  
Portugal

## Ingredientes | Salada quente *(para 1 pessoa)*

60g Feijão frade  
50g Ovo  
50g Brócolos  
50g Cenoura  
0,2g Sal

Descascam-se as cenouras e cortam-se os brócolos. Cozer o feijão frade.

Colocar numa panela as cenouras e os brócolos a cozer com água e sal. Cozer o ovo.

Quando os brócolos e as cenouras estiverem cozidos retirar da panela e cortar em pedaços mais pequenos.

Após 15 min retirar o ovo, descascar, cortar e reservar.

Colocar o feijão frade, a cenoura, os brócolos e ovo numa taça e misturar tudo. Servir e temperar com azeite.