

## **FAROFA DE CREAM CRACKERS**

### **INGREDIENTES:**

1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA LIGHT

2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO VEGETAL

1 CEBOLA MÉDIA BEM PICADA

2 DENTES DE ALHO AMASSADOS

½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONAS VERDES SEM CAROÇOS PICADAS

1 LATA DE MILHO VERDE

½ XÍCARA (CHÁ) DE UVA PASSA BRANCA SEM SEMENTES

100G. DE BISCOITO CREAM-CRACKERS TRITURADO

2 OVOS COZIDOS E PICADOS

4 COLHERES (SOPA) DE CHEIRO-VERDE PICADO

SAL A GOSTO

### **MODO DE PREPARAR:**

EM UMA PANELA ANTIADERENTE, AQUEÇA A MARGARINA E O ÓLEO.

REFOGUE A CEBOLA E OS ALHOS.

JUNTE AS AZEITONAS, O MILHO VERDE E A UVA PASSA.

ADICIONE O BISCOITO TRITURADO AOS POUÇOS, MEXENDO COM UMA COLHER.

DESLIGUE O FOGO, ACRESCENTE OS OVOS COZIDOS E O CHEIRO-VERDE. TEMPERE COM O SAL.

RENDIMENTOS: 10 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 134

PROTEINAS POR PORÇÃO: 4G.

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO: 19G.

GORDURAS POR PORÇÃO: 5G.

FIBRAS POR PORÇÃO: 2,1G.

*Fonte: ANAD*

