

# OCHIURI SIMPLE

🍴 Număr porții: 1

## Ingrediente

- Ou crud - 2 Oua medii - M (120g)
- Ulei floarea soarelui - 50 Mililitri
- Sare de masa - 2 Grame
- Piper negru - 1 Gram

## Instrucțiuni

OCHIURI SIMPLE

80 grame (ouă, ulei, sare, piper)

ALERGENI: ouă

ADITIVI:

### Macronutrienți Rețetă

<b>Calorii</b>	2556 kJ / 611.00 kCal
<b>Grăsimi</b>	61.34 g
din care	
<b>Saturate</b>	8.25 g
<b>Ne-Saturate</b>	49.84 g
<b>Colesterol</b>	446.4 mg
<b>Carbohidrați</b>	1.50 g
din care	
<b>Zaharuri</b>	0.44 g
<b>Fibre</b>	0.26 g
<b>Proteine</b>	15.18 g
<b>Sare</b>	2170.84 mg

### Macronutrienți pentru 1 Porție

<b>Calorii</b>	2556 kJ / 611 kCal
<b>Grăsimi</b>	61.34 g
din care	
<b>Saturate</b>	8.25 g
<b>Ne-Saturate</b>	49.84 g
<b>Colesterol</b>	446.4 mg
<b>Carbohidrați</b>	1.5 g
din care	
<b>Zaharuri</b>	0.44 g
<b>Fibre</b>	0.26 g
<b>Proteine</b>	15.18 g
<b>Sare</b>	2170.84 mg