



OMELETE COM ESPINAFRE E CENOURA

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 folha de espinafre, cru (10 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura (25 g)
- 1 fatia pequena de cebola crua (4 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de chá de azeite, oliva, mesa ou cozinha (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Quebre o ovo em uma tigela, bata até ficar homogêneo, acrescente os demais ingredientes e bata para misturar
- 2º em uma frigideira coloque o azeite,
- 3º acrescente a mistura, deixe dourar depois vire para dourar o outro lado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	138 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	274 mg	11 %