



OMELETE PROTEICO COM FRANGO (ALESSANDRA MELO)

O ovo é um alimento nutritivo, acessível e versátil. Nesta receita prática alguns ingredientes da dieta mediterrânea são adicionados para agregar valor nutricional e sabor. A omelete é uma opção de proteína em uma refeição principal ou como um lanche reforçado.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco (150 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)
- 6 unidades de tomate cereja (102 g)
- 2 colheres de sopa de manjeriçao fresco picado (5 g)
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa cheia de cebola ralada (10 g)
- 1 dente de alho esmagado (3 g)
- 50g de peito de frango cozido, temperado e desfiado
- 1 colher de sopa de cenoura ralada crua (10g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um tigela, use um fouet ou garfo para bater os ovos até estarem bem aerados. Tempere com uma pitada de sal e pimenta do reino.
- 2º Use uma frigideira média antiaderente de fundo grosso. Ligue o fogo baixo, espalhe o azeite, refogue o alho e depois a cebola.
- 3º Junte os ovos e em seguida distribua frango desfiado + os tomates e o manjeriçao.
- 4º Cozinhe por cerca de 4 minutos, e então, vire a omelete ou tampe a frigideira para cozinhar a parte superior por mais 1 ou 2 minutos.
- 5º Os complementos como temperos, tomate, cenoura, cebola e outros são opcionais. Mantenha sempre os ovos e o frango.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (336 g)	% DDR
ENERGIA	111 kcal	372 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	2 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	36 g	48 %
GORDURA	6 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	117 mg	393 mg	16 %