



OMELETE DE CLARAS COM LEGUMES (ALESSANDRA MELO)

Almoço

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de claras de ovos
- 50 gramas de abobrinha ralada
- 50 gramas de cenoura ralada
- Sal a gosto
- Pimenta branca a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça uma frigideira antiaderente. Misture todos os ingredientes em um refratário.
- 2º Acrescente uma concha cheia da mistura na frigideira e deixe dourar dos dois lados. Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (203 g)	% DDR
ENERGIA	41 kcal	84 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	17 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	198 mg	403 mg	17 %