



### OMELETE FUNCIONAL / 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, inteiros
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 6 unidades de tomate cereja ou 1 tomate médio picado [102 g]
- 2 colheres de sopa de manjeriço fresco picado [pode substituir por salsa, cebolinha, tomilho, orégano, curry, etc] [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]
- 1 colher de sopa de abobrinha crua [10g] ou 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 manjeriço.
- 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.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [286 g]	% DDR
ENERGIA	101 kcal	290 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	3 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	27 %
GORDURA	7 g	20 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	131 mg	374 mg	16 %