



OMELETE COM FRANGO PÓS-TREINO

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

- 1 unidade de ovo, galinha
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem
- 6 unidades de tomate cereja [102 g]
- manjeriço fresco picado a gosto
- pimenta do reino a gosto
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa cheia de cebola ralada
- 50g de peito de frango cozido, temperado e desfiado
- 1 colher de sopa de cenoura ralada crua

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 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.
- 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 [230 g]	% DDR
ENERGIA	86 kcal	198 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	31 %
GORDURA	4 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	109 mg	250 mg	10 %