



OMELETE DE FRANGO E PIMENTOS (BIMBY)

 15 minutos 55 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de peito de frango sem pele cru cortado em tiras [1,5 cm x 3-4 cm]
- 10 gramas de azeite
- 1 colher de chá de Paprika [3 g]
- 1 colher de chá, fino de sal [7 g]
- 100 gramas de pimento vermelho cru cortado em tiras
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 60 gramas de queijo Parmesão
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru [312 g]
- 60 gramas de leite magro Continente **ou** 60 gramas de bebida Vegetal de Aveia- continente equilíbrio
- 5 gramas de cebolinho fresco
- 1 colher de chá de pimenta preta [2 g]
- 50 gramas de cereja
- 500 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby, pese o frango, o azeite, tempere com a paprika, e 1 c. de chá de sal, envolva bem com a ajuda da espátula e reserve. Forre o tabuleiro da Varoma com papel vegetal, garantindo que os orifícios não ficam obstruídos, permitindo a passagem de vapor [ver dica]. Coloque sobre o tabuleiro da Varoma o frango marinado, o pimento e o cebolo e reserve sobre a Varoma. Coloque no copo o queijo e rale 10 seg/vel 10. Baixe com a ajuda da espátula o que ficou na parede do copo. Adicione os ovos, o leite, o cebolinho, a pimenta e 1 c. de chá de sal e misture 10 seg/vel 5. Coloque a mistura de ovos no tabuleiro de Varoma sobre o frango com pimentos e adicione o tomate-cereja. Reserve a Varoma. Lave o copo. Coloque no copo a água, a Varoma com o tabuleiro e cozinhe 25 min/Varoma/vel 1. Retire, polvilhe a omelete com o cebolinho e sirva de seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (312 g)	% DR
ENERGIA	81 kcal	252 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	27 g	54 %
H. CARBONO	1 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	4 g	12 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	5 %
SÓDIO	248 mg	773 mg	32 %