



"OMELETE" DE CLARAS E FRUTA

INGREDIENTES

- 150 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 1 unidade pequena de maçã com casca [93 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 5 gramas de manteiga de Amendoim Clássica 900 g Cremosa Prozis

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º untar uma frigideira com azeite e remover o excesso com papel absorvente
- 2º Deitar as claras na frigideira e colocar a maçã cortada por cima. Tapar com uma tampa e deixar cozinhar as claras.
- 3º Polvilhar a canela por cima depois de pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	68 kcal	3 %
PROTEÍNA	7 g	15 %
H. CARBONO	6 g	2 %
AÇÚCARES	5 g	6 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	123 mg	5 %