



OMELETE PROTEICA (CÓPIA)

Pode fazer parte de café da manhã, lanche ou um almoço

 10 minutos
 15 minutos
 2 2 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de claras de ovo [132 g]
- 1 unidade grande de gema de ovo [17 g]
- 1/2 unidade média de tomate com semente cru [50 g]
- 1/4 unidade média de cebola crua [18 g]
- 1/2 unidade pequena de peito de frango cozido e desfiado [70 g]
- 2 colheres de sopa de ervilha enlatada, drenada [42 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]
- 1 fatia média de queijo minas, frescal [30 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g] ou 1,5 colher de sopa de farelo de aveia [18 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos e acrescente o restante dos ingredientes, misturando bem.
- 2º Untar uma frigideira com azeite, despeje a mistura e cozinhe de um lado até dourar. Vire o outro lado e termine de cozinhar.
- 3º Obs: temperos secos a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [187 g]	% DDR
ENERGIA	115 kcal	216 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	5 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	25 g	33 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	153 mg	287 mg	12 %