



OMELETE COM FRANGO

 1 unidade

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 40 gramas de carne moída crua - patinho ou 2 colheres de peito de frango cozido e desfiado
- temperos e ervas frescas a gosto
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos bem com um garfo. Despeje a mistura em uma frigideira untada com azeite de oliva extra virgem. Cozinhe em fogo baixo até dourar bem dos dois lados. Em seguida, acrescente o peito de frango desfiado e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (121 g)	% DDR
ENERGIA	165 kcal	200 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	18 g	22 g	29 %
GORDURA	9 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	354 mg	429 mg	18 %