Bárbara de Almeida
Nutricionista · 58834

OMELETE PROTEICO DE ESPINAFRE E RICOTA

1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 100 gramas de espinafre cru
- 1 unidade grande de ovo, galinha, clara, crua, fresco (33 g)
- 2 fatias grande de queijo ricota ou queijo frescal light (100 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Modo de preparo na frigideira Higienize e prepare o espinafre: pique e refogue rapidamente em uma frigideira antiaderente com 1 fio de azeite e uma pitada de sal, apenas até murchar. Reserve. Bata os ovos e a clara: em uma tigela, misture os 2 ovos inteiros + 1 clara até ficar homogêneo. Adicione os outros ingredientes: junte o espinafre refogado e a ricota (ou queijo frescal light picado). Tempere com sal, pimenta, açafrão e orégano, se desejar. Cozinhe: aqueça uma frigideira antiaderente untada. Despeje a mistura, tampe e cozinhe em fogo baixo por 4–5 minutos, até firmar a parte de baixo. Vire com cuidado (ou dobre ao meio, tipo omelete recheado) e doure por mais 2–3 minutos. Dica: para deixar mais alto e fofinho, bata os ovos com um garfo por mais tempo ou adicione 1 colher (sopa) de leite vegetal.

2º Modo de preparo na frigideira Higienize e prepare o espinafre: pique e refogue rapidamente em uma frigideira antiaderente com 1 fio de azeite e uma pitada de sal, apenas até murchar. Reserve. Bata os ovos e a clara: em uma tigela, misture os 2 ovos inteiros + 1 clara até ficar homogêneo. Adicione os outros ingredientes: junte o espinafre refogado e a ricota (ou queijo frescal light picado). Tempere com sal, pimenta, açafrão e orégano, se desejar. Cozinhe: aqueça uma frigideira antiaderente untada. Despeje a mistura, tampe e cozinhe em fogo baixo por 4–5 minutos, até firmar a parte de baixo. Vire com cuidado (ou dobre ao meio, tipo omelete recheado) e doure por mais 2–3 minutos. Dica: para deixar mais alto e fofinho, bata os ovos com um garfo por mais tempo ou adicione 1 colher (sopa) de leite vegetal.

3º Modo de preparo no forno Pré-aqueça o forno a 180 °C. Em um refratário pequeno untado, despeje a mistura de ovos, espinafre e ricota. Asse por 20 a 25 minutos, até dourar e firmar. Pode finalizar com ervas frescas ou orégano por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (314 g)	% DDR
ENERGIA	97 kcal	304 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	3 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	29 g	39 %
GORDURA	5 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	211 mg	662 mg	28 %