



OMELETE DE LEGUMES

Opção: Ovo-Lactovegetariana

 30 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha
- 1 folha de couve lombarda crua
- 1/8 unidade média de pimento cru [25 g]
- 1/4 unidade de cenoura crua [15 g]
- 1/8 unidade de cebola crua [27 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- pitada de sal
- pitada de pimenta

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça mexer o ovo e temperar com uma pitada de sal e outra de pimenta.
- 2º Higienizar a couve, o pimento, a cenoura e a cebola.
- 3º Cortar os legumes em tiras finas.
- 4º Numa frigideira [média] saltear os legumes do ponto anterior com um fio de azeite e temperar com uma pitada de sal e outra de pimenta.
- 5º Reservar os legumes quando cozinhados.
- 6º Na mesma frigideira espalhar o ovo de forma a que fique um "crepe".
- 7º Após cozinhar o ovo dos dois lados rechear com os legumes salteados e fechar.
- 8º NOTA: Pode ser acrescentado 2 colheres de sopa de humús de leguminosas ou pasta de abacate e ser servido com uma salada fresca como acompanhamento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (209 g)	% DR
ENERGIA	121 kcal	253 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	32 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	9 g	19 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	287 mg	601 mg	25 %