

OMELETE DE ESPINAFRE COM TOMATE E QUEIJO BRANCO

Para comer no momento do jantar.

INGREDIENTES

- 3 claras de ovo de galinha
- 1 ovo de galinha inteiro
- 50 gramas de espinafre (pode ser cru ou levemente refogado)
- 50 gramas de tomate
- 30 gramas de queijo, branco (ricota ou coottage)
- 1 pitada de sal
- Pimenta do reino a gosto
- Orégano a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata as claras e o ovo com o sal, pimenta e orégano. Misture o espinafre e o tomate picado. Despeje em uma frigideira antiaderente aquecida, acrescente o queijo por cima e tampe. Cozinhe em fogo baixo até firmar e dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	89 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	13 %
GORDURA	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	235 mg	10 %