Bruna Nazar de Melo
Nutricionista · 32709

OMELETE E ACOMPANHAMENTO

10 minutos
10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco (100 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)
- 6 unidades de tomate cereja (102 g)
- 2 colheres de sopa de manjericão fresco picado (5 g)
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa cheia de cebola ralada (10 g)
- 1 dente de alho esmagado (3 g)
- 50g de peito de frango cozido, temperado e desfiado ou 50 gramas de carne desfiada para marmita ou 60 gramas de atum em conserva
- 1 colher de sopa de cenoura ralada crua (10g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um tigela, use um fouet ou garfo para bater os ovos até estarem bem aerados. Tempere com uma pitada de sal e pimenta do reino.

2º Use uma frigideira média antiaderente de fundo grosso. Ligue o fogo baixo, espalhe o azeite, refogue o alho e depois a cebola.

3º Junte os ovos e em seguida distribua frango desfiado + os tomates e o manjericão.

4º Cozinhe por cerca de 4 minutos, e então, vire a omelete ou tampe a frigideira para cozinhar a parte superior por mais 1 ou 2 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (289 g)	% DDR
ENERGIA	107 kcal	310 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	3 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	38 %
GORDURA	6 g	18 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	136 mg	394 mg	16 %