



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 manjeriçã 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 marmitta **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 manjeriçã.
- 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 % |