



## OMELETE DE CLARAS COM ESPINAFRE E TOMATES

 1 porção

### INGREDIENTES

- 3 unidades grandes de ovo, galinha, clara, crua, fresco [99 g]
- 1 prato de sobremesa de espinafre fresco picado **ou** 1 prato de sobremesa de couve fatiada **ou** 1 prato raso, picada de acelga fatiada **ou** 1 prato sobremesa de escarola fatiada
- 1 unidade média de tomate picado [100 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]
- 1 pitada de sal,
- pimenta do reino, manjericão fresco, pimenta calabresa, orégano á vontade

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem o espinafre e o tomate.
- 2º Pique o espinafre e o tomate. Se optar por usar cebola, pique-a também.
- 3º Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a cebola [se estiver usando] e refogue até ficar translúcida. Adicione o espinafre e o tomate à frigideira e cozinhe por alguns minutos até que o espinafre murche e o tomate esteja macio. Tempere com um pouco de sal e pimenta
- 4º Enquanto os vegetais cozinham, bata as claras de ovo em uma tigela pequena até que estejam levemente espumosas. Tempere as claras com sal e os temperos
- 5º Despeje as claras batidas na frigideira com os vegetais cozidos. Cozinhe em fogo médio-baixo. Deixe as claras cozinharem até firmarem na parte de baixo, sem mexer.

6º Quando as claras estiverem quase completamente cozidas, use uma espátula para dobrar a omelete ao meio. Cozinhe por mais 1-2 minutos, até que a omelete esteja completamente firme

7º Polvilhe com manjericão fresco

8º Se preferir, pode adicionar outros vegetais como pimentão ou cogumelos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (277 g)	% DDR
ENERGIA	42 kcal	115 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	3 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	18 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	138 mg	384 mg	16 %