

RECEITA DE OMELETE FOFINHA

OMELETE FOFINHA FIT

 25 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 100 gramas de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º BATER OS 2 OVOS COM LEITE E ADICIONAR SAL, LEVAR PARA COZINHAR EM BANHO MARIA POR 15 MINUTOS COM A PANELA TAMPADA E DEPOIS ESPERA ESFRIAR UM POUCO E DESENFORMA.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	88 kcal	159 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	18 %
CORDURA	5 g	9 g	16 %
CORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	79 mg	142 mg	6 %