

OMELETE DE LEGUMES - NUTRICRISSANTINI

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru [90 g]
- 1 fatia média de queijo ricota [35 g]
- 40 gramas de abobrinha crua
- 2 fatias médias de tomate [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente fundo, bata os ovos com sal e adicione os demais ingredientes, leve ao micro-ondas por 2 minutos e 30 segundos ou ao fogo em frigideira antiaderente até o ponto desejado. Sirva. *Sal e cheiro verde podem ser acrescentados a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (185 g)	% DDR
ENERGIA	100 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	3 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	20 %
GORDURA	6 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	108 mg	201 mg	8 %