



OMELETE DE FORNO COM LEGUMES

 1 Porção

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 30 gramas de cenoura
- 30 gramas de abobrinha crua
- 20 gramas de queijo ralado
- 5 gramas de azeite
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e coloque em forminhas.
- 2º Asse por 25 min a 180°C até dourar.
- 3º Sirva com salada ou arroz frio.
- 4º Sirva com salada ou arroz frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (220 g)	% DDR
ENERGIA	160 kcal	352 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	3 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	25 g	33 %
GORDURA	11 g	25 g	45 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	225 mg	495 mg	21 %