



OMELETE DE AIRFRYER

Seja para um café da manhã nutritivo e proteico, uma comida rápida antes ou depois da academia, ou até mesmo um jantar leve e saudável

 10 minutos 15 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)
- 1/4 unidade média de tomate com semente cru (25 g)
- 1/2 unidade pequena de cenoura crua (28 g)
- 50 gramas de queijo minas, frescal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, bata os ovos com o leite até obter uma mistura homogênea.
- 2º Adicione o tomate cereja, cenoura ralada e o queijo branco em cubos à mistura de ovos. Tempere com sal e pimenta a gosto. Enriqueça sua omelete com ervas secas ou cheiro verde.
- 3º Despeje a mistura em uma forma adequada para Airfryer, espalhando o tomate e o queijo de maneira uniforme.
- 4º Asse na Airfryer por 8 a 12 minutos, ou até que o omelete esteja firme e levemente dourado por cima. Retire da Airfryer, corte em fatias e sirva imediatamente.
- 5º Dica: se quiser pode adicionar vegetais como espinafre, brócolis picadinho etc

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (168 g)	% DDR
ENERGIA	143 kcal	240 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	2 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	20 g	27 %
GORDURA	9 g	16 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	122 mg	205 mg	9 %