

TORTA DE FRIGIDEIRA

simples e fácil

 15 minutos 10 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (10 g)
- 5 colheres de sopa cheias de arroz integral cozido (100 g)
- 1 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua (100 g)
- 4 fatias médias de tomate (60 g)
- 1 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua (100 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reserve o tomate Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo pré- aqueça a frigideira antiaderente, arruma os tomates no fundo da frigideira e despeje a massa, espalhando ccom auxílio de uma espátula
- 2º vai virando a massa conforme vai dourando...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (176 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	148 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	9 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	12 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	86 mg	151 mg	6 %