

**OMELETE DE ESPINAFRE E TOMATE** 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1 xícara de chá de espinafre cru picado
- 1 unidade média de tomate picado
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de queijo ralado (opcional)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave e pique as folhas de espinafre e o tomate.
- 2º Em uma tigela, bata os ovos até ficarem bem misturados.
- 3º Misture o espinafre e o tomate aos ovos batidos. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- 4º Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione o azeite de oliva.
- 5º Despeje a mistura de ovos, espinafre e tomate na frigideira.
- 6º Cozinhe por 3-5 minutos, levantando as bordas com uma espátula para permitir que o excesso de ovo flua para o fundo.
- 7º Polvilhe o queijo por cima e dobre a omelete.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (232 g)	% DDR
ENERGIA	124 kcal	287 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	2 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	29 %
GORDURA	8 g	20 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	708 mg	1643 mg	68 %