



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 % |