

**OMELETE DE VEGETAIS - 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**

- 2 unidades de ovo de galinha cru [156 g]
- 4 colheres de sopa cheias de espinafre [100 g]
- 1/4 unidade média de tomate com semente cru [25 g]
- 1/2 unidade pequena de cenoura crua [28 g]
- 25 gramas de levedura Nutricional **ou** 1/4 xícara de chá de queijo, parmesão, ralado [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, bata os ovos com o leite até obter uma mistura homogênea.
- 2º Adicione o espinafre, o tomate cereja, cenoura e o queijo branco à mistura de ovos. Espinafre picado, tomate em cubos, cenoura ralada. 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 os vegetais 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 Obs: experimente variar os vegetais de acordo com sua preferência, incluindo pimentões coloridos, cogumelos ou cebola picada. A opção do queijo parmesão é para intolerantes ou que fazem uso limitado de lactose. Pode ser substituído por Tofu ou Levedura Nutricional.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [167 g]	% DDR
ENERGIA	96 kcal	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	19 %
GORDURA	5 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	167 mg	280 mg	12 %