Inês Curvelo
Nutricionista · 5275

OMELETE DE LEGUMES

10 minutos
20 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 50 gramas de queijo cottage Pingo Doce
- 20 gramas de cogumelos crus
- 40 gramas de brócolos crus
- 1/4 unidade de cenoura crua
- 20 gramas de tomate cherry cru
- 1 colher de chá de azeite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Cozer os brócolos e a cenoura. Dica: Utilizar sobras de legumes.
2º Cortar o tomate cherry e laminar os cogumelos.
3º Bater os ovos e misturar o queijo cottage. Adicionar os legumes e envolver bem.
4º Temperar com sal e pimenta, a gosto.
5º Colocar a mistura numa frigideira, tapar e deixar cozinhar em lume brando.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (292 g)	% DR
ENERGIA	104 kcal	305 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	26 g	51 %
H. CARBONO	1 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	7 g	20 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	803 mg	2347 mg	98 %