

## FRITTATA

Receita imunomoduladora, prática, ideal para janta.

🕒 15 minutos

🕒 40 minutos

🍴 2 porções

### INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)
- 1/2 unidade média de tomate picado sem sementes (50 g)
- 0,5 xícara (12 gramas) de manjericão, fresco
- 1 ponta de colher de café (1 grama) de condimento, açafrão
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater os ovos até que estejam homogêneos.
- 2º Adicionar todos os ingredientes.
- 3º Temperar a gosto e assar em uma forma untada, em forno médio, em torno de 30 minutos ou até que esteja assada.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	118 kcal	176 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	2 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	21 %
GORDURA	7 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	133 mg	199 mg	8 %