Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

FRITATTA PROTEICA

4 porções

INGREDIENTES

- 7 unidades de ovo
- 100 gramas de clara de ovo
- 100 gramas de courgette
- 100 gramas de cogumelos
- 100 gramas de espinafres e de agrião
- 1 porção de queijo mozzarella light
- 50 gramas de tomate cereja
- 1/2 unidade, com casca de cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de salsa
- 1 colher de sopa rasa de azeite
- Sal e pimenta preta q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Pré-aquecer o forno a 180ºC
2º Bater os ovos num recipiente e temperar com sal, pimenta e salsa. Adicionar o queijo e reservar
3º Fazer um refogado com a colher de azeite, alho e cebola numa frigideira antiaderente
4º Adicionar os legumes: cogumelos em primeiro lugar, depois a courgette, os espinafres, o agrião e os tomates
5º Deixar cozinhar alguns minutos e mexer de vez em quando
6º Quando os legumes começarem a ficar macios, temperar com sal, pimenta-preta e outras especiarias a gosto
7º Despejar a mistura dos ovos e queijo sobre os legumes, envolver e distribuir em toda a frigideira
8º Quando as bordas começarem a ficar claras, transferir para o forno e deixar assar durante 10 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (292 g)	% DR
ENERGIA	90 kcal	263 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	25 g	51 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	6 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	75 mg	219 mg	9 %