



MINI-OMELETES DE LEGUMES NO FORNO

 10 minutos

 30 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de alho francês cru
- 20 gramas de milho doce Bonduelle
- 2 colheres de sopa de ervilhas em grão, congeladas cruas (32 g)
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 3 ramos de brócolos crus (48 g)
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar legumes a gosto cortados em pedaços pequenos em formas para queques, até meio da capacidade.
- 2º Bater os ovos e adicionar orégãos ou outras ervas aromáticas. Verter os ovos batidos por cima dos legumes até encher as formas.
- 3º Levar ao forno a 180°C durante 15-20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (229 g)	% DR
ENERGIA	105 kcal	241 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	20 g	40 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	7 g	15 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	93 mg	213 mg	9 %