

OMELETE DE ALHO-FRANCÊS E CENOURA COM ARROZ DE ESPINAFRE

4 pessoas

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)
- 120 gramas de cebola crua
- 120 gramas de alho francês cru
- 40 gramas de salsa crua
- 120 gramas de cenoura crua
- 160 gramas de arroz comum cru
- 120 gramas de espinafres crus
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Modo de confecção: Omelete de alho francês e cenoura Descasque, lave e pique metade da cebola e a salsa. Descasque a cenoura em tiras bem fininhas. Lave e corte o alho francês em tiras. Coza o alho francês e a cenoura, e depois de cozidos escorra-os bem. Num tacho anti-aderente coloque o ovo mexido, a cebola, a salsa, a cenoura, o alho francês e o azeite. Espere até ficar com uma consistência firme. Vire com uma espátula e deixe cozinhar um pouco
- 2º Arroz de espinafres pique a restante cebola. Lave e corte os espinafres em pedaços. Coloque a cebola e um pouco de azeite numa panela. De seguida coloque água e quando ferver coloque o arroz e os espinafres e deixe cozer em lume brando, previamente temperado com pouco sal. Sirva num prato a omelete com o arroz de espinafres.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	124 kcal	6 %
PROTEÍNA	6 g	11 %
H. CARBONO	14 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	72 mg	3 %