Laura Zago
Nutricionista · 23120

OMELETE DE CLARAS

5 minutos
5 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de leite de vaca desnatado
- 3 unidades de clara de ovo (99 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1/4 colher de chá de condimento, paprica (1 g)
- 30 gramas de queijo ricota ou 30 gramas de queijo minas, frescal ou 1 fatia média de queijo mozarela (20 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)
- 1 colher de chá, picado de cebolinha, crua (1 g)
- 1/2 colher de sopa de salsinha, crua (2 g)
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem (1 g)
- 1 unidade pequena de tomate com semente cru (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Separe as claras. Se desejar, utilize clara de ovos pasteurizada, você encontra nos supermercados.
2º Em um recipiente, bata bem o leite com as claras.
3º Coloque o sal, a pimenta-do-reino e a páprica e bata mais um pouco, misture o queijo, o tomate, a cebola e a cebolinha-verde e reserve.
4º Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e despeje a mistura reservada.
5º Doure até que a parte de cima esteja cozida.
6º Dobre a omelete ao meio ou vire-a com o auxílio de um prato.
7º Deixe dourar e sirva a seguir.
8º Adicione legumes sempre que possível para enriquecer a preparação.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (221 g)	% DDR
ENERGIA	67 kcal	148 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	3 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	8 g	17 g	23 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	182 mg	401 mg	17 %