



OMELETE

Ovo, cenoura ralada, espinafre e tomate

 5 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- Temperos naturais a gosto: sal, pimenta, cheiro verde
- 2 colheres de sopa cheias, picada de cenoura (50 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias de abobrinha ralada (50g)
- 1 colher de sopa cheia, tiras de tomate (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de espinafre (25 g) **ou** 1/2 xícara de chá, picada de couve, crua (11 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Rale a abobrinha e a cenoura.
- 2º Pré aqueça uma frigideira untada com azeite de oliva extra virgem.
- 3º Bata os ovos e misture bem todos os ingredientes em um refratário.
- 4º Leve para frigideira e deixe dourar bem dos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (240 g)	% DDR
ENERGIA	96 kcal	231 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	3 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	24 %
GORDURA	6 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	189 mg	454 mg	19 %