

Omelete Nutritivo e proteico

O ovo é um alimento nutritivo, acessível e versátil. Nesta receita prática alguns ingredientes da dieta mediterrânea são adicionados para agregar valor nutricional e sabor. A omelete é uma opção de proteína em uma refeição principal ou como um lanche reforçado.

🕒 Preparação 10 minutos ● Total 10 minutos 1 porção

Ingredientes

ou	ou
2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco (100 g)	1 pitada de sal
ou	ou
1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)	1 colher de sopa cheia de cebola ralada (10 g)
ou	ou
6 unidades de tomate cereja (102 g)	1 dente de alho esmagado (3 g)
ou	ou
2 colheres de sopa de manjeriçã fresco picado (5 g)	50g de peito de frango cozido, temperado e desfiado
ou	ou
1 pitada de pimenta do reino	1 colher de sopa de cenoura ralada crua (10g)
	ou
	1 colher de sopa de abobrinha italiana crua (10g)

Método de preparo

- 1
Em um tigela, use um fouet ou garfo para bater os ovos até estarem bem aerados. Tempere com uma pitada de sal e pimenta do reino.
- 2
Use uma frigideira média antiaderente de fundo grosso. Ligue o fogo baixo, espalhe o azeite, refogue o alho e depois a cebola.
- 3
Junte os ovos e em seguida distribua frango desfiado + os tomates e o manjeriçã.
- 4
Cozinhe por cerca de 4 minutos, e então, vire a omelete ou tampe a frigideira para cozinhar a parte superior por mais 1 ou 2 minutos.