

Omelete Proteica

Pode fazer parte de café da manhã, lanche ou um almoço

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 15 minutos 2.2 porções

Ingredientes

ou

4 unidades de claras de ovo (132 g)

ou

1 unidade grande de gema de ovo (17 g)

ou

1/2 unidade média de tomate com semente cru (50 g)

ou

1/4 unidade média de cebola crua (18 g)

ou

1/2 unidade pequena de peito de frango cozido e desfiado (70 g)

ou

2 colheres de sopa de ervilha enlatada, drenada (42 g)

ou

1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)

ou

1 fatia média de queijo minas, frescal (30 g)

ou

1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)

ou

1,5 colher de sopa de farelo de aveia (18 g)

ou

1 pitada de sal, cozinha (0 g)

Método de preparo

1

Bata os ovos e acrescente o restante dos ingredientes, misturando bem.

2

Untar uma frigideira com azeite, despeje a mistura e cozinhe de uma lado até dourar. Vire o outro lado e termine de cozinhar.

3

Obs: temperos secos a gosto.