Milena Ribeiro
Nutricionista · 41592

OMELETE DE VEGETAIS - AIRFRYER

10 minutos
15 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 xícaras de chá de espinafre, cru, picado (60 g)
- 1/2 unidade de tomate, em cubos (25 g)
- 1/2 unidade pequena de cenoura crua, ralada (28 g)
- 2 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado (10 g)
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva (24 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente, bata os ovos até obter uma mistura homogênea.
2º Adicione o espinafre picado, o tomate em cubos pequenos, a cenoura ralada, o milho e o queijo parmesão à mistura de ovos. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3º Despeje a mistura em uma forma adequada para Airfryer, espalhando os vegetais e o queijo de maneira uniforme.
4º Asse na Airfryer por 8 a 12 minutos, ou até que o omelete esteja firme e levemente dourado por cima.
5º Retire da Airfryer, corte em fatias e sirva imediatamente.
6º OBS: se preferir, também pode fazer em uma frigideira antiaderente, deixando dourar de ambos os lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (227 g)	% DDR
ENERGIA	94 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	5 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	16 g	21 %
GORDURA	5 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	176 mg	400 mg	17 %