

OMELETE MEDITERRÂNEA



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.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de ovo de galinha [100 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 6 unidades de tomate cereja [102 g]
- 1 colher de sopa cheia de cebola roxa ralada [10 g]
- 1 dente de alho esmagado [3 g]
- 2 colheres de sopa de manjeriço fresco picado [5 g]
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 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.
- 2º Use uma frigideira média antiaderente de fundo grosso. Ligue o fogo baixo, espalhe o azeite, refogue o alho e depois a cebola roxa.
- 3º Junte os ovos e em seguida distribua os tomates e o manjeriço.
- 4º 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [226 g]	% DDR
ENERGIA	95 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	3 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	19 %
Gordura	7 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	134 mg	303 mg	13 %

