



OMELETE DE FORNO COM LEGUMES

 40 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1/4 xícara de leite de vaca desnatado (60 ml) [pode ser o sem lactose, para intolerantes]
- 1/4 xícara de chá de azeite (54 g)
- 1 unidade pequena de tomate, picado sem sementes (50 g)
- 3 fatias medias de queijo muzzarella *sem lactose para intolerantes] (60 g)
- sal, pimenta, manjericão e salsinha gosto!
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)
- 1 unidade de alho cru (3 g)
- 3 colheres de sopa cheias, picado de brócolis (30 g) **ou** 1 colher de arroz cheia, picada de abobrinha cozida (70 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias, picada de couve flor (50 g)
- 3 colheres de sopa cheias, picada de cenoura (75 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque os ovos, o leite, o sal, a pimenta e o azeite em uma tigela e misture até homogeneizar;
- 2º Refogue o alho e a cebola com os legumes e reserve.
- 3º Em um refratário (ou forma) pequeno e untado, coloque o tomate, o queijo picado em cubinhos, o manjericão e a mistura de ovos e de legumes;
- 4º Salpique a salsinha por cima e asse o omelete em forno pré-aquecido a 200º graus por cerca de 20 minutos ou até ficar dourado;
- 5º Agora é só servir! Bom apetite!
- 6º Se quiser colocar mais legumes, também pode!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (163 g)	% DDR
ENERGIA	192 kcal	313 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	4 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	14 %
GORDURA	17 g	27 g	50 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	100 mg	162 mg	7 %