



OMELETE DE CLARAS COM LEGUMES

Almoço

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de claras de ovos
- 50 gramas de abobrinha ralada
- 50 gramas de cenoura ralada
- 50 gramas de alho poró picado
- Sal a gosto
- Pimenta branca a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça uma frigideira antiaderente. Misture todos os ingredientes em um refratário.
- 2º Acrescente uma concha cheia da mistura na frigideira e deixe dourar dos dois lados. Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [253 g]	% DDR
ENERGIA	44 kcal	111 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	17 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	161 mg	408 mg	17 %