



OMELETE DE TOMATE SECO

Jantar

 10 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de sal marinho
- 7 tomates secos
- 1 colher de sobremesa de açafrão
- 1/2 de abacate
- 1 xícara de chá pimenta do reino
- 1 xícara de chá alho poró
- 100 gramas de frango cozido desfiado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheio - Coloque 1/2 abacate em um processador e tempere-o com a pimenta do reino e o alho poró.
- 2º Após processar, acrescente o frango cozido desfiado e misture bem. Reserve.
- 3º Omelete - Bata levemente os ovos e coloque o preparo em uma frigideira untada.
- 4º Adicione o tomate seco picado e deixe-o incorporar à omelete.
- 5º Em fogo médio, deixe a omelete firmar de um lado, vire-a cuidadosamente e doure-a do outro lado.
- 6º Recheie com a maionese de abacate por cima. Dica: sirva a omelete com uma salada verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [228 g]	% DDR
ENERGIA	120 kcal	274 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	6 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	20 g	27 %
GORDURA	7 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	22 %
SÓDIO	71 mg	161 mg	7 %