

**OMELETE DE CLARAS COM VEGETAIS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 claras de ovo de galinha [99 g]
- 1 unidade pequena de tomate picado sem sementes [50 g]
- 1/4 de cebola pequena picada [8 g]
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picada [6 g]
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma tigela, bata as claras de ovo até ficarem espumosas. Tempere com sal a gosto. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione o azeite. Adicione a cebola picada à frigideira e refogue por cerca de 1 minuto, até ficar macia. Adicione o tomate picado e a cebolinha. Cozinhe por mais 1-2 minutos. Despeje as claras batidas sobre os vegetais na frigideira. Deixe cozinhar por cerca de 2-3 minutos, até que as claras estejam quase firmes. Com uma espátula, dobre o omelete ao meio. Deixe cozinhar por mais 1-2 minutos, ou até que as claras estejam completamente cozidas. Transfira o omelete para um prato e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DDR
ENERGIA	41 kcal	63 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	15 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	210 mg	323 mg	13 %