nutrium

Paulo Martins
Nutricionista · 18101161

OMELETE FUNCIONAL

Omelete com aveia

20 minutos
25 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate com semente cru (30 g)
- 1 colher de café de condimento, orégano, moído
- 1 colher de café de azeite de oliva (1 g)
- 1 fatia media de queijo muzarella (20 g)
- 50 gramas de peito de galinha ou frango refogado
- 2 colheres de sopa de alho-poró cru (40 g)
- 1 xícara de espinafre picado

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata os ovos com um fuê até que fique uma mistura homogenea
2º Acrescente à mistura dos ovos, a aveia o queijo, o tomate, orégano e 2 colheres de sopa de água.
3º Misture bem.
4º Coloque o azeite em uma frigideira antiaderente esquente um pouco, refogue o algo poró e o espinafre e em seguida acrescente a mistura.
5º Doure os dois lados e sirva.
6º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (265 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	390 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	7 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	13 g	34 g	46 %
GORDURA	7 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	91 mg	241 mg	10 %