

OMELETE DE LEGUMES

 16 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco (100 g)
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g)
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva (24 g)
- 1 colher de sopa de ervilha enlatada, drenada (21 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo e leve em uma frigideira com pouco óleo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (199 g)	% DDR
ENERGIA	96 kcal	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	6 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	20 %
CORDURA	5 g	10 g	18 %
CORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	148 mg	294 mg	12 %