

**OMELETE DE VEGETAIS (NUTRI RITA RIBEIRO)**

Opções: Café da Manhã Almoço Lanche da Tarde

 20 minutos
 20 minutos
 1 Omelete**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)
- 100 gramas de repolho, cru **ou** 1 prato de sobremesa de rúcula (60 g) **ou** 60 gramas de espinafre **ou** 2 folhas médias de couve
- manteiga crua (40 g)
- 1 colher de sopa cheia de milho (24 g)
- 5 unidades de ovo de galinha (225 g)
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Modo de preparo: Coloque o azeite em uma frigideira média, coloque a cebola e dê uma fitada homogênea, depois adicione o alho, a cenoura, o repolho e o milho. Coloque sal a gosto mexa tudo por 2 minutos. Coloque uma tampa na frigideira e deixe cozinhar no bafo por 5 minutos, sempre cuidando para não queimar. Feito isso tire a tampa e coloque os ovos na frigideira e mexa tudo de forma homogênea. Cozinhe em baixo por mais 10 minutos, sempre cuidando para não queimar. Retire do fogo e sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR OMELETE (150 g)	% DDR
ENERGIA	127 kcal	190 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	5 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	16 %
GORDURA	9 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	132 mg	197 mg	8 %