Savane Peres
Nutricionista · 14052D

OMELETE DE RICOTA

1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 2 fatias médias de queijo ricota (70 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 1 colher de sopa cheia, cubos de tomate ou 4 unidades de tomate cereja partidos (15 g)
- 2 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva (48 g) ou 20 gramas de grão-de-bico, cozido (2 colheres de sopa)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata ligeiramente os ovos com aveia e uma pitada de sal
2º Leve em frigideira antiaderente untada em fogo médio
3º Enquanto o omelete firma, esmague a ricota com um garfo e tempere com azeite, sal e temperos da sua preferência (pimenta, orégano, tomilho...)
4º Coloque o recheio de ricota + os tomatinhos + o milho ou grão de bico, dobre ao meio o omelete e desligue o fogo.
5º Cubra com uma tampa para esquentar o recheio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (219 g)	% DDR
ENERGIA	165 kcal	363 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	10 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	31 %
GORDURA	9 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	169 mg	371 mg	15 %