

RECEITA DE OMOLETE DE CENOURA E BROCOLOS

 40 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de brócolos crus
- 500 gramas de cenoura crua
- 6 unidades de ovo de galinha inteiro cru (468 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer os brócolos e a cenoura (partida) em água com uma colher de sopa de azeite
- 2º Bater 6 ovos e reservar
- 3º Coocar os brocolos e a cenoura num tabuleiro forrado com papel vegetal
- 4º Verter os ovos por cima dos brócolos e da cenoura e levar ao forno cerca de 15 minutos a 180 graus

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (236 g)	% DR
ENERGIA	68 kcal	160 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	25 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	5 %
GORDURA	4 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	64 mg	151 mg	6 %

