Teresa Mendes Ferreira
Nutricionista · 4759N

ARROZ DE LEGUMES COM OMELETE RECHEADA COM QUEIJO

30 minutos
40 minutos
1 Dose

INGREDIENTES

- 2 ovos (156 g)
- 2 fatias de queijo flamengo light com menos 50% de gordura (40 g) ou 2 Triângulos de queijo
- 1/2 prato de arroz cozido simples (110 g)
- 80 g de brócolos cozidos
- 50 g de cenoura cozida
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de chá de pimenta preta (2 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (5 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Bater bem os ovos numa frigideira antiaderente (não é necessário adicionar gordura), cobrir o fundo, baixar o lume e tapar. Deixar cozinhar devagar;
2º Enquanto isso, lavar bem os legumes, ralar a cenoura e cortar os brócolos em pedaços pequenos;
3º Colocar as fatias de queijo num dos lados da omelete ou barrar com os triângulos e fechar. Deixar apenas até o queijo derreter;
4º Cozer o arroz e adicionar os legumes já na fase final, deixar cozinhar em lume brando;
5º Colocar o arroz e a omelete no recipiente e picar um ramo de salsa. Colocar na superfície.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR DOSE (200 g)	% DR
ENERGIA	125 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	32 %
H. CARBONO	8 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	211 mg	423 mg	18 %