



OMELETE

O ovo é um alimento nutritivo, acessível e versátil. Nesta receita prática alguns ingredientes da dieta mediterrânea são adicionados para agregar valor nutricional e sabor. A omelete é uma opção de proteína em uma refeição principal ou como um lanche reforçado.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco (100 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)
- 6 unidades de tomate cereja (102 g)
- 2 colheres de sopa de manjeriço fresco picado (5 g)
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa cheia de cebola ralada (10 g)
- 1 dente de alho esmagado (3 g)
- 50g de peito de frango cozido, temperado e desfiado
- 1 colher de sopa de abobrinha italiana crua (10g) ou 1 colher de sopa de cenoura ralada crua (10g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um tigela, use um fouet ou garfo para bater os ovos até estarem bem aerados. Tempere com uma pitada de sal e pimenta do reino.
- 2º Use uma frigideira média antiaderente de fundo grosso. Ligue o fogo baixo, espalhe o azeite, refogue o alho e depois a cebola.
- 3º Junte os ovos e em seguida distribua frango desfiado + os tomates e o manjeriço.
- 4º Cozinhe por cerca de 4 minutos, e então, vire a omelete ou tampe a frigideira para cozinhar a parte superior por mais 1 ou 2 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (286 g)	% DDR
ENERGIA	105 kcal	300 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	3 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	10 g	30 g	40 %
GORDURA	6 g	16 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	112 mg	322 mg	13 %