

**OMELETE DE FRANGO**

Por Samuel Araújo nutri

 1 unidade**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 2 colheres de peito de frango cozido e desfiado ou 40 gramas de carne moída crua ou 40 gramas de atum em conserva
- temperos e ervas frescas a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos bem com um garfo. Despeje a mistura em uma frigideira untada com azeite de oliva extra virgem. Cozinhe em fogo baixo até dourar bem dos dois lados. Em seguida, acrescente o peito de frango desfiado e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (161 g)	% DDR
ENERGIA	164 kcal	264 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	17 g	27 g	36 %
GORDURA	10 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	227 mg	365 mg	15 %