

**FRITTATA DE LEGUMES** 2 porções**INGREDIENTES**

- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 100 gramas de espinafres crus
- 50 gramas de mistura Chinesa de Vegetais Pingo Doce
- 1 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural (85 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Saltear em pouco azeite e alho todos os legumes até estarem bem cozinhados numa frigideira que possa ir ao forno ;
- 2º Bater os ovos e temperar a gosto;
- 3º Após os legumes estarem cozinhados verter os ovos em cima dos legumes;
- 4º Levar ao forno 180º cerca 10 a 15 minutos;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (288 g)	% DR
ENERGIA	108 kcal	310 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	30 g	60 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	7 g	19 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	173 mg	499 mg	21 %