

## OMELETE FUNCIONAL

omelete funcional

 10 minutos

 15 minutos

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua [12 g]
- 1 fatia média de tomate com semente cru [15 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [10 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafraão [1 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º bata os ovos e misture os legumes [ pode mudar os legumes para mudar o sabor. Pode adicionar cebola, cebola roxa, alho poró, brócolis, couve-flor, abobrinha italiana].
- 2º cozinhe em fogo baixo em uma frigideira untada com azeite de oliva.
- 3º sirva quente

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (137 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	285 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	4 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	15 %
GORDURA	18 g	25 g	45 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	187 mg	256 mg	11 %