



## "OMELETE" DE CLARAS E FRUTA

1.1 porções

### INGREDIENTES

- 200 gramas de clara de ovo
- 1 unidade média de maçã com casca [152 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º untar uma frigideira com azeite e remover o excesso com papel absorvente
- 2º Deitar as claras na frigideira e colocar a maçã cortada por cima. Tapar com uma tampa e deixar cozinhar as claras.
- 3º Polvilhar a canela por cima depois de pronto.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DR
ENERGIA	50 kcal	151 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	38 %
H. CARBONO	6 g	17 g	6 %
AÇÚCARES	6 g	17 g	19 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	111 mg	334 mg	14 %