

OMELETE DE FRANGO

Deliciosamente nutritivo

🕒 15 horas

🕒 5 horas

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1/2 peito pequeno de frango grelhado [70 g]
- 2 fatias médias de tomate, vermelho, maduro, cru [40 g] + Tempero naturais e ervas finas [Curry, pimenta do reino]
- 20 gramas de semente de abóbora, assado, sem sal
- 60 gramas de mussarela - 2 fatias

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere os filés de frango como preferir e grelhe em uma frigideira;
- 2º Acrescente o tomate picado, a cebola picada e sal a gosto;
- 3º Bata com um garfo os ovos com sal, pimenta e orégano a gosto.
- 4º Coloque os ovos batidos na frigideira quente, por cima o recheio de frango e por cima as fatias de mussarela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [270 g]	% DDR
ENERGIA	216 kcal	584 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	2 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	17 g	47 g	62 %
GORDURA	15 g	41 g	75 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	16 g	72 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	147 mg	398 mg	17 %