



### FRITTATA DE ATUM COM ANANÁS

Inspirada na receita do blog "Panelinha de Sabores" Opção perfeita para incluir na marmita e acompanhar com uma salada.

 45 minutos

 4 porções

## INGREDIENTES

- 1 cebola
- 1/2 pimento verde
- 1/2 pimento vermelho
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 4 ovos
- 100ml de leite
- 3 latas de atum em azeite bem escorrido
- 2 fatias de queijo flamengo fatiado com menos 50% de gordura
- 2 fatias de ananás em rodelas
- 150 gramas de cogumelos frescos
- 150ml de claras de ovo
- Salsa e coentros

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180C.
- 2º Picar a cebola, o alho, cortar os pimentos em cubinhos e laminar os cogumelos. Refogar com o azeite numa frigideira de ir ao forno.
- 3º Numa tigela bater os ovos e as claras com o leite. Adicionar o atum, o queijo e salsa picada.
- 4º Verter a mistura de ovos sobre o refogado de cebola, alho, cogumelos e pimentos.
- 5º Partir o ananás em pedaços e espalhar por cima.
- 6º Levar ao forno 35 minutos e servir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (335 g)	% DR
ENERGIA	95 kcal	319 kcal	16 %
PROTEÍNA	10 g	32 g	65 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	5 g	18 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	44 mg	149 mg	6 %