

**OMELETE DE PALMITO** 30 minutos 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 2 colheres de sopa cheias, cebola picada (20 g)
- 4 colheres de sopa rasas, palmito picado (60 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 porção de 4 unidades de azeitonas picadas (12 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em uma frigideira antiaderente refogue a cebola até que fique clarinha
- 2º Adicione o palmito e a azeitona e refogue mais um pouco, acrescente sal e pimenta do reino á gosto
- 3º À parte bata os ovos até que fiquem homogêneos
- 4º junte o refogado e asse os dois lados.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (186 g)	% DDR
ENERGIA	154 kcal	287 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	15 %
GORDURA	13 g	25 g	45 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	258 mg	481 mg	20 %