



## OMELETE COM CHOCOLATE E FRUTOS VERMELHOS

1 porção

### INGREDIENTES

- 1 ovo
- 100 ml de clara de ovo
- 1 quadrado de chocolate 80% cacau (ou 1 c. sobremesa manteiga de amendoim)
- 1 mão-cheia de frutos vermelhos congelados

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer uma frigideira antiaderente, sem gordura, e bater o ovo com as claras
- 2º Passar a mistura para a frigideira e tapar (para a omelete ficar mais fofa)
- 3º Deixar cozinhar de um dos lados e colocar o chocolate e os frutos vermelhos numa das laterais da omelete
- 4º Dobrar a meio e servir quente, com o chocolate derretido

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (223 g)	% DR
ENERGIA	91 kcal	203 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	42 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	3 %
GORDURA	5 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	130 mg	290 mg	12 %