



OMELETE DE FORNO

INGREDIENTES

- 8 ovos
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 1 dente de alho picado
- 1 cenoura grande ralada
- 1 maço de espinafre
- Mix de Temperos a gosto (Receita anexa)
- Sal e pimenta a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater no liquidificador os ovos com o espinafre após higienizado.
- 2º Em um recipiente misturar os demais ingredientes. Você pode acrescentar os vegetais que preferir.
- 3º Unte uma forma antiaderente, despeje a massa. Pode utilizar forma de cupcake. Asse em fogo médio por aproximadamente 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	84 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	133 mg	6 %