



OMELETE DE LEGUMES COM GERGELIM

Entrada

 15 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 ovo inteiro
- 1 clara de ovo
- 6 unidades de vagem
- 2 fatias de tomate
- 1 colher de sopa de salsinha
- 1/2 cebola
- 2 colheres de sobremesa de gergelim
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata bem o ovo inteiro com a clara.
- 2º Higienize adequadamente os vegetais e pique-os em cubinhos. Reserve-os.
- 3º Preeaqueça uma frigideira antiaderente e coloque o ovo batido junto com a clara.
- 4º Acrescente os vegetais picados e o gergelim.
- 5º Tampe a panela, Mantendo o fogo baixo até cozinhar por completo de ambos os lados.
- 6º Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [87 g]	% DDR
ENERGIA	75 kcal	65 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	7 %
GORDURA	4 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	186 mg	161 mg	7 %