



 Pedro Alvim Neto
 Nutricionista · CRN - DF 11733

 +55 61 98154 2222
 pedro@nuttryl.com.br
 SGAN quadra 607, bloco A, sala 113 -
Centro Clínico Brasília Medical Center.
www.nuttryl.com.br

RECEITA DE OMELETE COM VERDURAS

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- Pimentão Picado
- Cebola picada
- Espinafre picado
- Cenoura picada

MÉTODO DE PREPARO

1º Quebre os ovos em uma tigela, tempere com sal de himalaia a gosto e bata- os; Derreta uma colher de manteiga em uma frigideira antiaderente, em fogo médio; Acrescente os ovos batidos na frigideira; Deixe fritar um pouco e adicione os ingredientes picados; Deixe cozinhar até soltar as bordas, em seguida feche e vire até que cozinhe por completo;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	84 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	8 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	58 mg	58 mg	2 %