



 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](http://www.nuttryl.com.br)

## RECEITA DE OMELETE DE LEGUMES

### INGREDIENTES

- 1 Colher de sopa de óleo de coco
- 10 gramas de salsinha
- 1 ovo grande
- 1 xícara, cortados ou fatiados de tomate
- 1 pitada de sal do Himalaia
- 1 xícara de cenoura ralada

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa tigela, bata os ovos com o sal.
- 2º Acrescente os legumes ralados e a salsinha picadinha.
- 3º Em fogo baixo, numa frigideira antiaderente, acrescente o óleo.
- 4º Coloque da receita, deixe dourar, vire e frite do outro lado.
- 5º Sirva com alface picada e tomate.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 105 kcal  | 5 %   |
| CARBOIDRATOS       | 3 g       | 1 %   |
| PROTEÍNA           | 6 g       | 8 %   |
| GORDURA            | 8 g       | 14 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 7 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 5 %   |
| SÓDIO              | 175 mg    | 7 %   |