

OMELETE DE FORNO COM LEGUMES

Ingredientes:

6 ovos separados (clara e gema)
1 colher (sopa) cebola ralada
 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) margarina
6 colheres (sopa) farinha de trigo
 $\frac{1}{2}$ xícara de leite
Sal
1 xícara de cenoura picada (cozida)
1 xícara de vagem picada (cozida)
Queijo ralado para polvilhar



Modo de preparo:

Refogar a cebola na margarina. Adicionar a farinha e o sal, mexendo bem. Acrescentar o leite aos poucos, mexendo sem parar, até engrossar. Deixar esfriar. À parte, bater bem as gemas e juntá-las a mistura anterior. Mexendo levemente, acrescentar as claras batidas em neve. Reservar. Untar uma fôrma refratária, espalhar os legumes cozidos. Despejar o conteúdo que foi reservado por cima dos legumes, polvilhar o queijo ralado. Levar ao forno pré-aquecido até dourar.

Rendimento: 10 porções

| Informação Nutricional por Porção 1 fatia média (62g) | |
|--|-------------|
| Valor calórico | 102,63 Kcal |
| Carboidrato | 10,88g |
| Proteína | 5,43g |
| Lipídio | 3,98g |
| Fibra alimentar | 0,67g |
| Cálcio | 30,57mg |
| Ferro | 0,68mg |
| Vitamina A | 161,72mcg |
| Vitamina C | 0,84mg |