

CAFÉ DA MANHÃ

# Sanduíche de omelete, espinafre e abacate

| 503 kcal | 24 g | 55 g | 23 g | ~5 min | Fácil |
|---|---|---|---|---|---|
| por porção | proteínas | carboidratos | gorduras | tempo estimado | dificuldade |

## Ingredientes

- Pão, trigo, forma, integral: 96 g (cerca de 3 e 3/4 fatias)
- ovo: 2 unidades
- Espinafre, Nova Zelândia, cru: 57 g (cerca de 2 xícaras)
- Abacate, cru: 72 g (cerca de 3 colheres de sopa)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 5 g (cerca de 1 colher de chá)

## Utensílios

- tigela
- garfo
- frigideira antiaderente
- espátula
- faca

## Preparo — passo a passo

**1.** Lave e seque o espinafre. Bata o ovo com garfo e corte o abacate em fatias, mantendo as quantidades da lista.
**2.** Aqueça a frigideira antiaderente com o azeite medido. Cozinhe o espinafre brevemente, junte o ovo e deixe firmar dos dois lados para formar a omelete.
**3.** Aqueça o pão, coloque a omelete e as fatias de abacate e feche o sanduíche. Sirva logo após montar.

**Atenção a alergias:** Trigo, Ovo. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.