

OMELETE DE ESPINAFRE E QUEIJO COTAGGE

ebook

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 1 xícara de chá de espinafre, cru [30 g]
- 56.5 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta, branca [2 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º ebook

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	88 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	190 mg	8 %