

OMELETE DE ATUM E QUEIJO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 g]
- 60 gramas de atum em conserva
- 1 fatia média, tipo Danúbio de queijo minas, meia cura [30 g]
- 2 gramas de condimento, orégano, moído

MÉTODO DE PREPARO

- 1º em uma tigela quebre o ovo e bata por 5 minutos
- 2º abra a sardinha e tire da conserva lave bem, pique bem a sardinha e coloque no ovo
- 3º acrescente o queijo minas, e oregano
- 4º leve a frigideira e deixe dourar os dois lados e pronto para consumo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	195 kcal	332 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	2 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	20 g	34 g	46 %
GORDURA	11 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	291 mg	494 mg	21 %