



### OMELETE FIT LOW CARB /SIMPLES ALESSANDRA MELO

Pode ser utilizado no café da manhã ou lanche da tarde!

## INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)
- 1 unidade pequena de tomate com semente cru (50 g)
- 4 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (48 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (10 g)
- 2 gramas de sal dietético

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Unte com azeite de oliva ou óleo de coco a frigideira e refogue o alho.
- 2º Acrescente a cenoura ralada e o tomate.
- 3º Bata os ovos e acrescente o sal a gosto e coloque na frigideira e depois jogue o tempero verde a gosto.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	106 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	249 mg	10 %