

**OMELETE COM AVEIA (ALESSANDRA MELO)**

Omelete com claras de ovos [ricas em proteínas e baixas em purinas].

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 unidades grandes de ovo, galinha, clara, crua, fresco [66 g]
- 10 gramas de aveia em flocos

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os 3 ovos, sendo duas claras e um ovo inteiro.
- 2º Acrescente a aveia
- 3º Coloque em uma frigideira grande
- 4º Adicionei os ovos misturados com aveia e leve ao fogo para fritar.
- 5º Está feita a omelete de aveia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (116 g)	% DDR
ENERGIA	116 kcal	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	7 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	18 %
GORDURA	4 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	138 mg	160 mg	7 %