



OMELETE DE ATUM ALESSANDRA MELO

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de atum em conserva (32 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 5 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g) ou 10 gramas de queijo muzzarella - 1 fatia

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes, leve a airfrier / micrrondas ou fogo;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	191 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	19 g	25 %
GORDURA	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	230 mg	10 %