

**OMELETE LIGHT COM QUEIJO MAGRO OU FIAMBRE DE AVES**

Omelete de ovo inteiro e claras com queijo baixo em matéria gorda

 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de chá de azeite [2 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 75 gramas de clara de ovo de galinha crua [6 colheres de sopa]
- 1 fatia de queijo flamengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra OU Limiano [20 g] **ou** 1 fatia grossa de fiambre de aves [32 g] **ou** 30 gramas de queijo cottage Corpos Danone **ou** 1 porção de queijo fresco magro Matinal [75 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater os ovos com as claras e temperar a gosto
- 2º Borrifar frigideira anti-aderente com o azeite
- 3º Colocar a mistura do ovo com as claras na frigideira já quente e eixar cozinhar até formar uma base
- 4º Adicionar a fatia de queijo ou fiambre.
- 5º Virar metade da base sobre a outra metade, fazendo uma omelete
- 6º Retirar da frigideira e está pronta a omelete.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (185 g)	% DR
ENERGIA	104 kcal	193 kcal	10 %
PROTEÍNA	12 g	23 g	46 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	232 mg	429 mg	18 %