



TORTILHA DE OVO COM ATUM ESPINAFRE E TOMATE

 10 minutos

 20 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de wrap de Trigo Integral (62 g)
- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru (234 g)
- 60 gramas de queijo cottage Corpos Danone (2 colheres de sopa cheia)
- 1/2 colher de chá de pimenta preta (1 g)
- 1/2 colher de chá de alho em pó (2 g)
- 1/8 colher de chá rasa, fino de sal (1 g)
- 1/2 unidade média de tomate cru (68 g)
- 20 folhas de espinafres crus (40 g)
- 100 gramas de queijo para culinária Flamengo ralado light (continente equilíbrio ou terra nostra)
- 1 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio (85 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa forma redonda coloque um disco de wrap integral.
- 2º Despeje por cima do wrap 3 ovos inteiros e duas colheres de sopa de queijo cottage, misture tudo até formar uma massa homogênea.
- 3º Acrescente os temperos: pimenta preta, alho moído e sal e misture à massa.
- 4º Por fim acrescente o atum, 1/2 tomate médio cortado em cubos, as folhas de espinafre e o queijo ralado.
- 5º Leve ao forno médio até cozer a massa.
- 6º Corte as fatias e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DR
ENERGIA	170 kcal	169 kcal	8 %
PROTEÍNA	14 g	14 g	28 %
H. CARBONO	6 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	10 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	258 mg	257 mg	11 %