

**TORTILHA DE OVO COM QUEIJO COTTAGE ESPINAFRE E TOMATE** 10 minutos 20 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de wrap de Trigo Integral (62 g)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 100 gramas de queijo cottage Corpos Danone
- 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) **ou** 40 gramas de rúcula crua
- 20 gramas de queijo para culinária ralado light

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa forma redonda coloque um disco de wrap integral.
- 2º Despeje por cima do wrap 2 ovos inteiros e 3,5 colheres de sopa 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 tomate cortado, as folhas de espinafre ou rúcula ou outro vegetal e o queijo ralado.
- 5º Leve ao forno médio até cozer a massa.
- 6º Corte ao meio e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (206 g)	% DR
ENERGIA	142 kcal	292 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	20 g	41 %
H. CARBONO	9 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	7 g	15 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	277 mg	569 mg	24 %