



## OMELETE DE TAPIOCA 2

 1 Porção

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru [156 g]
- 1 colher de sopa de Goma de Tapioca [15g]
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de Cebolinha Verde picada [25 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º 1. Esquente uma frigideira untada com óleo; 2. Em um prato bata os ovos até ficarem homogêneos; 2. Acrescente 2 colheres de água no ovo batido (omelete fica mais fofo); 3. Acrescente a Tapioca e a pitada de sal; 4. Despeje na frigideira quente e deixe dourar de um lado, antes de virar salpique a cebolinha verde; 5. Doure o outro lado e está pronto.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [197 g]	% DDR
ENERGIA	145 kcal	286 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	9 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	11 g	21 g	28 %
GORDURA	7 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	338 mg	667 mg	28 %