



### OMELETE DE QUEIJO (MINHA)

Ideal para consumir no café da manhã ou lanches!

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate com semente cru (30 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 1 colher de chá cheia de manteiga com sal (8 g)
- 2 unidades grandes de ovo, galinha, clara, crua, fresco (66 g)
- 30 gramas de queijo muzzarella

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a manteiga na frigideira e acrescente a cebola e o tomate.
- 2º Após refogar acrescente a gema, as claras (todos batidos) e o queijo. Quando estiver quase pronto acrescentar a salsa.
- 3º sal a gosto

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	200 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	2 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	19 %
GORDURA	9 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	9 g	39 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	183 mg	281 mg	12 %