

## Omelete de Queijo (minha)

Ideal para consumir no café da manhã ou lanches!

1 porção

### Ingredientes

ou

1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)

ou

2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate com semente cru (30 g)

ou

1 colher de sopa de salsa crua (10 g)

ou

1 colher de chá cheia de manteiga com sal (8 g)

ou

2 unidades grandes de ovo, galinha, clara, crua, fresco (66 g)

ou

30 gramas de queijo muzzarella

### Método de preparo

1

Coloque a manteiga na frigideira e acrescente a cebola e o tomate.

2

Após refogar acrescente a gema, as claras (todos batidos) e o queijo. Quando estiver quase pronto acrescentar a salsa.

3

sal a gosto