



OMELE COM TOMATE

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate (30 g)
- 2 gramas de óregano
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos e despeje na frigideira. Deixe dourar levemente
- 2º Bata os ovos e despeje na frigideira. Deixe dourar levemente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	15 %
Gordura	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	134 mg	6 %