

**OMELETE DE SEMENTES COM QUEIJO** 1.8 omeletes**INGREDIENTES**

- 5 gramas de gergelim - 1 colher de café
- 5 unidades de amêndoa [5 g]
- 10 gramas de semente de girassol, seco - 1 colher de sobremesa
- 10 gramas de leite de vaca integral - 1 colher de sopa
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 30 gramas de queijo de coalho
- 2 gramas de óregano - a gosto
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de café de azeite de oliva [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiro coloque o gergelim na panela antiaderente até dourar, reserve. colocar o fio de azeite
- 2º bater os ovos com 1 colher de leite e sal a gosto
- 3º incluir as sementes
- 4º despechar todo o conteúdo na panela
- 5º acrescentar o queijo picado e o orégano
- 6º deixar dourar e se deliciar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR OMELETE (80 g)	% DDR
ENERGIA	262 kcal	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	15 g	12 g	16 %
GORDURA	21 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	294 mg	235 mg	10 %