

**OMELETE DE PIZZA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 unidade pequena de tomate (50 g)
- 2 gramas de óregano (a gosto)
- 2 gramas de manjericão cru (a gosto) ou outro tempero natural de sua preferência
- 1 colher de sopa de ricota ou parmesão ralado na hora

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata ligeiramente os ovos;
- 2º Adicione o queijo, temperos e sal a gosto;
- 3º Bata tudo e leve para dourar na frigideira;
- 4º Depois é só cobrir com tomate, adicionar o queijo, as especiarias e pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	127 kcal	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	13 g	18 %
GORDURA	8 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	172 mg	231 mg	10 %