



## OMELETE PARA O CAFÉ DA MANHÃ

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (90 g)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia, cru (10 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g) **ou** 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)
- 1 fatia média de queijo branco (19 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos (claras e gema) e acrescente os condimentos e especiarias de sua preferência [OPCIONAL]. Acrescente o farelo de aveia e condimentos e temperos que preferir e bata mais um pouco.
- 2º Coloque em uma frigideira antiaderente, fogo baixo despeje a mistura e cozinhe.
- 3º Quando endurecer de um lado, vire e doure do outro lado. Coloque o queijo, se preferir, dobre ao meio.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (112 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	8 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	15 g	19 %
GORDURA	9 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	160 mg	178 mg	7 %