

**OMELETE DE CLARAS COM AVEIA E BANANA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 4 unidades de clara de ovo de galinha (120 g)
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos (30 g)
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim (20 g)
- canela em pó a gosto
- 1 unidade de banana nanica amassada (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture as claras, aveia e banana até formar uma massa.
- 2º Despeje em frigideira antiaderente e cozinhe em fogo baixo.
- 3º Finalize com a pasta de amendoim e canela por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (275 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	409 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	19 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	37 %
GORDURA	4 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	113 mg	310 mg	13 %