



## OMELETE COM QUEIJO & FRUTA

Com uma boa dose de proteínas e fibras, esta opção vai te deixar saciado por mais tempo. Adicione temperos à gosto para deixar essa preparação agradável ao seu paladar.

 1 porção

## INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 30 gramas de queijo Mussarela sem lactose [Itambé / Tirolez / Verde Campo] **ou** 30 gramas de mussarela **ou** 40 gramas de queijo minas, frescal **ou** 25 gramas de queijo de coalho
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 2 gramas de óregano
- 30 gramas de tomate
- 150 gramas de mamão Papaia cru **ou** 1 unidade de banana prata crua [65 g] **ou** 200 gramas de morango cru **ou** 90 gramas de manga Palmer crua **ou** 220 gramas de melão cru **ou** 200 gramas de melancia crua

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, bata os ovos com sal e orégano.
- 2º Despeje em uma frigideira antiaderente e adicione o queijo e o tomate (à gosto).
- 3º Cozinhe em fogo baixo até dourar.
- 4º Por fim, consuma a fruta de sua preferência.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [338 g]	% DDR
ENERGIA	106 kcal	359 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	6 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	31 %
GORDURA	6 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	112 mg	379 mg	16 %