Géssica Araújo
Nutricionista · 24112

OMELETE SIMPLES

Omelete com aveia

20 minutos
25 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 2 colheres de sopa cheia de queijo, cottage, magro, 1% gordura
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate com semente cru (30 g)
- 1 colher de café de condimento, orégano, moído
- 1 colher de chá rasa de queijo, parmesão, ralado (5 g)
- 1 colher de café de azeite de oliva (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata os ovos com um fuê até que fique uma mistura homogenia
2º Acrescente a mistura a aveia os queijos, o tomate, orégano e 2 colheres de sopa de água.
3º Misture bem.
4º Coloque o azeite em uma frigideira antiaderente esquente um pouco e coloque a mistura.
5º Doure os dois lados e sirva.
6º Bom apetite!
7º DICA: Você pode acrescentar frango ou carne desfiada, ervilhas refogadas ou brócolis

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (185 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	253 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	8 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	27 %
GORDURA	6 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	199 mg	370 mg	15 %