

**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 es quente 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 %  |