



OMELTE QUEIJO E TOMATE

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 50 gramas de mussarela
- 2 fatias médias de tomate (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Quebrar o ovo em um recipiente, adicionar os 30 gramas de mussarela, adicionar os 30 gramas de tomate sem sementes, adicionar temperos a gosto (Oregano, pimenta e azeite) misture até gerar uma mistura homogênea e despejar em um frigideira antiaderente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	175 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	18 %
GORDURA	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	215 mg	9 %