

OMELETE

 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 3 colheres de sopa de frango desfiado [45 g]
- 10 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção
- 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos [7 g]
- 1 colher de sopa cheia, cubos de tomate [15 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos em um recipiente e misture todos os ingredientes. Adicione sal e temperos a gosto.
- 2º Unte uma frigideira com pouco azeite e coloque a mistura em fogo baixo. Deixe cozinhar e pode servir em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (173 g)	% DDR
ENERGIA	145 kcal	252 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	6 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	13 g	23 g	31 %
CORDURA	7 g	12 g	23 %
CORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	70 mg	121 mg	5 %