

**OMELETE DE QUEIJO (CÓPIA)**

Ideal para consumir no café da manhã ou lanches!

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate com semente cru (30 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 2 unidades grandes de ovo, galinha, clara, crua, fresco (66 g)
- 1/2 unidade grande de ovo, galinha, gema, crua, fresco (9 g)
- 75 gramas de queijo, branco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque um fio de azeite na frigideira e acrescente a cebola e o tomate.
- 2º Após refogar acrescente a gema, as claras (todos batidos) e o queijo. Quando estiver quase pronto acrescentar a salsa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	182 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	310 mg	13 %