



OMELETE DE FORNO

 40 minutos

 3 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1/4 xícara de leite de vaca desnatado (60 ml)
- 1/4 xícara de chá de azeite (54 g)
- 1 unidade pequena de tomate, picado sem sementes (50 g)
- 3 fatias medias de queijo muzzarella (60 g)
- sal, pimenta, manjericão e salsinha gosto!

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque os ovos, o leite, o sal, a pimenta e o azeite em uma tigela e misture até homogeneizar;
- 2º Em um refratário (ou forma) pequeno e untado, coloque o tomate, o queijo picado em cubinhos, o manjericão e a mistura de ovos;
- 3º Salpique a salsinha por cima e asse o omelete em forno pré-aquecido a 200º graus por cerca de 20 minutos ou até ficar dourado;
- 4º Agora é só servir. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (113 g)	% DDR
ENERGIA	260 kcal	295 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	14 %
GORDURA	24 g	27 g	50 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	126 mg	142 mg	6 %