

**OMELETE DE ESPINAFRE E QUEIJO - LOW CARB**

Uma opção de café da manhã low carb com menos de 250 kcal.

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa cheia de espinafre (25 g)
- 1 fatia pequena de queijo de minas (20 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe todos os ingredientes, 1 vasilha ou bowl, e 1 frigideira.
- 2º Adicione todos os ingredientes a vasilha e bata bem. Pode adicionar temperos de sua preferência como sal, orégano, chimichuri, páprica, etc.
- 3º Deixe a frigideira esquentar bastante e adicione 1 fio de azeite extra virgem, o equivalente a 1/2 colher de sopa.
- 4º Despeje todos os ingredientes na frigideira untada e tampe a panela. Espere até formar "buraquinhos" e vire a massa. Após alguns minutos está pronto e é só se deliciar!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	171 kcal	223 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	19 %
GORDURA	13 g	16 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	333 mg	435 mg	18 %