Mirian de Jesus Alves do Nascimento
Nutricionista · 20745

OMELETE

Omelete simples para café da manhã

30 minutos
30 minutos
2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 2 fatias medias de queijo muçarela (40 g)
- 1 pitada de sal a gosto (2 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 moio de coentro (15g)
- 1 fatia média de tomate (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente, junte o ovo, a aveia, o coentro e o tomate picado, e por fim uma pitada de sal e misture.
2º Acrescente o queijo logo na mistura ou coloque depois que o omelete já estiver pronto.
3º Em uma frigideira, coloque um fio de azeite e a mistura.
4º Vire, deixe fritar do outro lado e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (95 g)	% DDR
ENERGIA	256 kcal	243 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	16 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	14 g	14 g	18 %
GORDURA	15 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	241 mg	229 mg	10 %