

**OMELETE** 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bata os ovos misture com queijo e tomate + temperos a gosto e sal a gosto, coloque em uma frigideira untada vire dos dois lados e esta pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	150 kcal	255 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	20 g	26 %
GORDURA	10 g	18 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	137 mg	233 mg	10 %