

**OMELETE DE LEGUMES COM GERGELIM**

Entrada

 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 ovo inteiro
- 1 colher de sopa de vagem [20 g]
- 2 fatias de tomate
- 1 colher de sopa de salsinha
- 1 fatia grande de cebola [10 g]
- 2 colheres de sobremesa de gergelim
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata bem o ovo.
- 2º Higienize adequadamente os vegetais e pique-os em cubinhos e misture com o ovo batido.
- 3º Leve a uma frigideira anti aderente
- 4º Salpique o gergelim por cima junto da salsinha/cebolinha.
- 5º Tampe a panela, Mantendo o fogo baixo até cozinhar por completo de ambos os lados.
- 6º Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	111 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	4 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	9 %
GORDURA	7 g	7 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	263 mg	290 mg	12 %