

**OMELETE SIMPLES**

Omelete com aveia

 15 minutos 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g) ou 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g)
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate com semente cru (30 g)
- Orégano à gosto
- 1 colher de café de azeite de oliva (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos com um fuê até que fique uma mistura homogênea
- 2º Acrescente a mistura a aveia o queijo ou requeijão, o tomate e o orégano.
- 3º Misture bem.
- 4º Coloque o azeite em uma frigideira antiaderente esquentada um pouco e coloque a mistura.
- 5º Doure os dois lados e sirva.
- 6º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (148 g)	% DDR
ENERGIA	176 kcal	260 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	10 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	16 g	22 %
GORDURA	10 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	123 mg	181 mg	8 %