

OMELETE 2 OVOS E QUEIJO

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 fatia grande, tipo Danúbio de queijo minas, frescal [40 g]
- 1 colher de sopa cheia, cubos de tomate [15 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g]
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Mexa os ovos

2º Junte todos os ingredientes, menos o queijo

3º Pré-aqueça uma frigideira e depois coloque todos os ingredientes e após cozinhar acrescente o queijo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [148 g]	% DDR
ENERGIA	160 kcal	237 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	17 g	23 %
GORDURA	11 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	76 mg	113 mg	5 %