

**RECEITA OMELETE DE BATATA DOCE**

Por Sandy Galvani

 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1/2 unidade média de batata doce cozida e amassada (178 g)
- 1/2 unidade média de tomate em cubinhos (62 g)
- Cebola, sal, pimenta-do-reino e orégano à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos com garfo e adicione o restante dos ingredientes.
- 2º Misture bem e doure os dois lados em uma frigideira untada com um fio de azeite ou antiaderente. Dica: você também pode usar a batata como recheio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (339 g)	% DDR
ENERGIA	82 kcal	280 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	11 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	16 %
GORDURA	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	32 mg	108 mg	5 %