

**OMELETE PROTEICO - SUBSTITUIÇÃO JANTA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 2 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva [48 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de ervilha em conserva [27 g]
- 20 gramas [2 colheres de sopa rasas] de queijo, cottage, magro **ou** 20 gramas [2 colheres de sopa rasas] de creme de Ricota
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bata ligeiramente os ovos e tempere com o sal e pimenta (opcional)
- 2º adicione a aveia em flocos e misture.
- 3º leve em fogo médio em uma frigideira antiaderente untada.
- 4º quando a "massa" estiver firme acrescente o recheio - o queijo cremoso, milho ou ervilha, e o orégano)
- 5º Dobre ao meio e está pronto!
- 6º Dica: pode pensar em outros recheios como: frango desfiado [2 colheres de sopa] ou carne moída com molho [1 colher de sopa] e vegetais livres como cenoura ralada, brócolis, etc.
- 7º Dica: pode pensar em outros recheios como: frango desfiado [2 colheres de sopa] ou carne moída com molho [1 colher de sopa], peito de peru ou presunto magro [1 fatia] e vegetais livres como cenoura ralada, brócolis, tomate etc.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	227 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	12 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	21 %
GORDURA	6 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	265 mg	407 mg	17 %