

OMELETE COM FRANGO E AVEIA (600KCAL)

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 4 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [60 g]
- 90 gramas de frango cozido
- 3 fatias médias de tomate [45 g] ou 2 colheres de sopa cheias, picada de cenoura [50 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar os ingredientes e preparar em frigideira untada em fogo baixo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [318 g]	% DDR
ENERGIA	189 kcal	601 kcal	30 %
CARBOIDRATOS	14 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	16 g	50 g	66 %
GORDURA	7 g	24 g	43 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	27 %
SÓDIO	68 mg	217 mg	9 %