

OMELETE COM QUEIJO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 g]
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 1 fatia de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl, bata os ovos com um garfo até ficarem homogêneos.
- 2º Adicione o sal o orégano, misturando bem.
- 3º crescente o queijo Minas e mexa levemente.
- 4º Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite.
- 5º Despeje a mistura e cozinhe em fogo baixo por 3-4 minutos, até firmar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [101 g]	% DDR
ENERGIA	210 kcal	211 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	14 g	19 %
GORDURA	16 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	201 mg	202 mg	8 %