



OMELETE

Omelete com aveia

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão [15 g] **ou** 1 colher de sopa rasa de requeijão [15 g] **ou** 1 fatia media de queijo mzzarella [20 g]
- 1 colher de café de azeite de oliva [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos um fuê até que fique uma mistura homogenia
- 2º Acrescente a mistura a aveia e o orégano.
- 3º Misture bem
- 4º Coloque o azeite na frigideira antiaderente enquette um pouco e coloque a mistura.
- 5º Doure os dois lados e sirva
- 6º Adicionei um queijinho ou requeijão por cima;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	223 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	14 g	19 %
GORDURA	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	201 mg	8 %