



## OMELETE COM QUEIJO, TOMATE, CEBOLA, ESPINAFRE E CARNE MOÍDA

 1 Porção

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa cheia de carne moída (25 g)
- 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g)
- 1 fatia média de tomate (15 g)
- 10 gramas de espinafre
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (160 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 158 kcal  | 252 kcal           | 13 %  |
| CARBOIDRATOS       | 2 g       | 3 g                | 1 %   |
| PROTEÍNA           | 14 g      | 22 g               | 29 %  |
| GORDURA            | 10 g      | 16 g               | 30 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g       | 7 g                | 30 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 1 g                | 2 %   |
| SÓDIO              | 149 mg    | 239 mg             | 10 %  |