

## OMELETE COM QUEIJO DE BUFALA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 50 gramas de mussarela de búfala
- 4 fatias pequenas de tomate (40 g)
- 5 folhas de manjeriçao, fresco (3 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Em um recipiente bater o ovo para misturar a gema e a clara 2. Colocar o azeite para aquecer na frigideira e depois da frigideira aquecida colocar os ovos já batidos, virar e em seguida colocar no meio os pedaços de mussarela de búfala, as fatias de tomate e as folhas de manjeriçao. 3. Deixar dourar, desligar o fogo e servir ainda quente.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (135 g)	% DDR
ENERGIA	183 kcal	247 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	16 g	22 %
GORDURA	14 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	193 mg	259 mg	11 %