

**OMELETE DE PIZZA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 unidade pequena de tomate (50 g)
- 2 gramas de óregano [a gosto]
- 2 gramas de manjerição cru [a gosto] ou outro tempero natural de sua preferência
- 1 colher de sopa de ricota ou parmesão ralado na hora

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata ligeiramente os ovos;
- 2º Adicione o queijo, temperos e sal a gosto;
- 3º Bata tudo e leve para dourar na frigideira;
- 4º Depois é só cobrir com tomate, adicionar o queijo, as especiarias e pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (134 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 127 kcal | 171 kcal | 9 % |
| CARBOIDRATOS | 3 g | 4 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 13 g | 18 % |
| GORDURA | 8 g | 11 g | 20 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 4 g | 19 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 6 % |
| SÓDIO | 172 mg | 231 mg | 10 % |