

OMELETE LIGHT



Ingredientes:

- 2 claras
- 1 gema
- 1/2 tomate picado
- 1/4 de cebola ralada
- 1 pitada de salsa
- 1 colher de café de margarina light
- 1 fatia média de queijo branco magro
- sal a gosto

Modo de preparo:

Bata os ovos, acrescente o queijo, o tomate, a cebola, o sal e a salsa.

Unte com a margarina em uma frigideira antiaderente e despeje a mistura.

Quando começar a desgrudar do fundo da frigideira, vire-o e espere assar.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 231 kcal
- Carboidratos: 10 g
- Proteínas: 37 g
- Lipídios: 5,5 g