

LANCHE

Sanduíche de omelete e queijo

500 kcal	27 g	48 g	24 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- pão integral: 86 g (cerca de 3 e 1/2 fatias)
- ovo batido: 1 e 1/2 unidades
- queijo minas frescal: 43 g (cerca de 1 e 1/2 fatias)
- tomate: 60 g (cerca de 1/2 de tomate médio)
- azeite de oliva: 4 g (cerca de 3/4 colher de chá)

Utensílios

- tigela
- garfo
- frigideira antiaderente
- espátula
- faca

Preparo — passo a passo

1. Bata o ovo da lista com um garfo. Corte o tomate e separe o queijo e o pão nas quantidades indicadas.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque o ovo e cozinhe em fogo baixo a médio até firmar dos dois lados. Acrescente o queijo sobre a omelete quente.
3. Aqueça o pão separadamente, coloque a omelete e o tomate entre as fatias e feche o sanduíche. Sirva quente.

Atenção a alergias: trigo, ovo, leite.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.