

```html

## Omelete Proteica com Salada Fresca e Molho de Iogurte

### Ingredientes (para 2 pessoas):

---

4 ovos grandes  
1/2 cabeça de alface (americana ou crespa)  
1 tomate médio  
100g de queijo cottage  
2 colheres de sopa de pastinha de soja  
1/2 pote (aprox. 80g) de iogurte grego natural (sem açúcar)  
1 colher de chá de tempero alho e cebola  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
Fio de azeite para cozinhar e temperar

### Modo de Preparo:

---

Lave bem a alface e o tomate. Rasgue a alface em pedaços menores e corte o tomate em rodela ou cubos. Reserve.

Em um pequeno recipiente, prepare o molho de iogurte: misture o iogurte grego com uma pitada do tempero alho e cebola, sal, pimenta e um fio de azeite. Reserve.

Em uma tigela, prepare o recheio da omelete: misture o queijo cottage com a pastinha de soja e uma pitada do tempero alho e cebola. Reserve.

Em outra tigela, bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta.

Aqueça uma frigideira antiaderente no fogão com um fio de azeite em fogo médio.

Despeje metade da mistura de ovos na frigideira, girando para cobrir o fundo. Deixe cozinhar até as bordas começarem a firmar.

Coloque metade do recheio de cottage e soja sobre uma metade da omelete. Dobre a outra metade sobre o recheio. Cozinhe por mais 1 a 2 minutos ou até o ovo estar cozido ao seu gosto.

Transfira a primeira omelete para um prato e repita o processo com a outra metade dos ovos e recheio.

Sirva as omeletes acompanhadas da salada fresca e regue com o molho de iogurte preparado.

## Preparo

menos de 20 minutos

## Cozimento

10-15 minutos

## Serve

Serve 2 pessoas

## Dieta

Baixo carboidrato, Sem glúten (verifique rótulos de temperos e pastinha de soja)

## Dica

---

*Para um toque extra de sabor e crocância na salada, adicione algumas sementes de girassol ou gergelim, se tiver disponível. Você também pode variar o recheio da omelete com outros vegetais de baixo carboidrato.*

Sua receita foi enviada também para o e-mail:

^^^