

OMELETE DE RÚCULA E TOMATE FIT

INGREDIENTES

3 ovos
1 tomate picado em cubos sem semente
2 folhas de rúcula picadas
1 colher (sopa) de linhaça
1 colher (sopa) de chia
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bata os ovos
Acrescente os outros ingredientes e mexa bem
Coloque um pingo de óleo na frigideira
Despeje a massa de omelete na frigideira
Vire de um lado para o outro até dourar

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/10507-omelete-de-rucula-e-tomate-fit.html>