

OMELETE DE SOJA E FUBÁ PARA 2 PESSOAS

INGREDIENTES

2 ovos

6 colheres de soja texturizada já temperada e cozida

2 colheres (sopa) de óleo

1 colher (sobremesa) de queijo parmesão ralado

1/2 tomate e/ou 1 a 2 folhas de almeirão e/ou espinafre e/ou 1/2 cebola média, picadinhos ou em pequenas fatias

1 colher (sopa) de fubá bem fininho

MODO DE PREPARO

Em frigideira com antiaderente, coloque um pouco de água filtrada e duas colheres (sopa) de óleo

Adicione as 6 colheres de soja texturizada já preparada

Adicione 1/2 tomate e/ou 1 a 2 folhas de almeirão e/ou espinafre e/ou 1/2 cebola média, picadinhos ou em pequenas fatias

Coloque para cozinhar em fogo médio até a água evaporar um pouco

Em um prato fundo, coloque os ovos e bata para fazer uma omelete

Quando estiverem bem batidos, coloque 1 colher (sopa) de fubá bem fininho

Misture devagar e bata até misturar todo o fubá nos ovos

Despeje sobre a soja na frigideira

Distribua bem e tome cuidado para que as bordas fiquem com ovos para que não quebrem quando for virar; tampe

Coloque o fogo baixo para não queimar; vá soltando as bordas para não aderir e ficar fácil para virar

Vire a omelete e sirva quando pronto

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidadas.com.br/receita/11641-omelete-de-soja-e-fuba-para-2-pessoas.html>