OMELETE SUPER SAUDÁVEL DE LEGUMES

INGREDIENTES

4 ovos

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

1 dente de alho picado

legumes cozidos da sua escolha

1/2 xícara (chá) de coentro picadinho

azeitona picada a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe os legumes de sua preferência e reserve.

Bata os ovos com um garfo.

Acrescente o queijo parmesão, o dente de alho e o coentro

Adicione os legumes.

Aqueça uma frigideira grande com óleo.

Quando estiver quente, coloque cuidadosamente o omelete batido.

Deixe endurecer e vire para cozinhar o outro lado.

Coloque em um prato e decore com azeitonas picadas e algumas folhas de coentro.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15115-omelete-super-saudavel-de-legumes.html