

# OMELETE DE FORNO COM BRÓCOLIS E QUEIJO FOFINHO E FÁCIL

## INGREDIENTES

4 ovos

3/4 xícara de leite frio

1 colher (sopa) rasa de farinha de trigo

1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

1 xícara de brócolis cozido e picado

2 fatias de queijo mussarela

1 fatia de presunto (opcional)

1/2 cebola picada

1 tomate pequeno picado sem sementes

1 colher (sopa) de salsa ou coentro picado

1/2 tablete de caldo de sua preferência

1 colher (sobremesa) de fermento em pó químico

## MODO DE PREPARO

Refogue o brócolis com a cebola e o tablete de caldo de sua preferência, reserve.

Separe a gema da clara e bata as claras em neve.

Em uma vasilha grande vá misturando os demais ingredientes suavemente.

Adicione o brócolis e as claras em neve e misture suavemente até ficar homogêneo.

Unte um refratário com margarina ou utilize uma forma anti-adherente e asse em forno preaquecido, por cerca de 30 minutos.

Caso a massa ainda esteja líquida, deixe assar até a massa ficar mais consistente (isso vai depender de cada forno).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16064-omelete-de-forno-com-brocolis-e-queijo-fofinho-e-facil.html>