

OMELETE SAUDÁVEL

INGREDIENTES

3 claras em neve

Cebolinha verde picada a gosto

Sal

Cenoura ralada a gosto

Azeite

1 dente de alho picado

Tomate a gosto

3 vagens picadas

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve, e após isso, acrescente a cenoura, tomate, vagem, cebolinha, alho e sal.

Com o auxílio de um pincel ou pedaço de papel, espalhe o azeite em um tabuleiro de sua preferência.

Despeje a mistura no tabuleiro e leve para o forno preaquecido em 180° C por 25 minutos (ou até dourar).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17523-omelete-saudavel.html>