

# OMELETE DE AVEIA FIT

## INGREDIENTES

1 ovo  
1 colher (sopa) de aveia  
1 pitada de sal rosa  
1 colher (sopa) de cebola picadinha  
cebolinha a gosto  
frango desfiado a gosto  
1 fio de azeite

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente bata bem o ovo.

Acrescente os demais ingredientes e misture.

Em uma frigideira, despeje o fio de azeite e aqueça.

Despeje toda a mistura espalhando por toda frigideira.

Deixe dourar de um lado e com ajuda de uma espátula vire o omelete para dourar do outro lado.

Retire do fogo e sirva com legumes cozidos e salada verde.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17618-omelete-de-aveia-fit.html>