

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>