

OMELETE FUNCIONAL

INGREDIENTES

1 ovo inteiro (dê preferência ao caipira por ter mais vitamina e)

1 clara

1/2 tomate vermelho

1 folha pequena de couve cortada bem fininha

1 colher (sopa) de cenoura ralada

orégano e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque o ovo e a clara.

Bata com a ajuda de um garfo só para misturar.

Acrescente todos os outros ingredientes e misture apenas, não precisa bater.

Leva a frigideira antiaderente.

Mexa em sentido horário com ajuda do garfo para ajudar no cozimento.

Espere até você perceber que esteja cozido e com ajuda de uma espátula dobre as bordas para dentro.

Vire para baixo as bordas para que o meio cozinhe um pouco.

Está pronto o omelete.

Pode acrescentar cheiro-verde e cebolinha se desejar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19058-omelete-funcional.html>