

OMELETE RECHEADO LIGHT

INGREDIENTES

OMELETE:

Omelete: 2 ovos

coentro, cebola e pimentão picados a gosto

ervilha e milho verde a gosto

1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado light

1 pitada de orégano

sal a gosto

azeite para untar a frigideira

RECHEIO:

Recheio: repolho picado

cenoura ralada

1 dente de alho picado

cebola picada a gosto

1 fatia de queijo magro de sua preferência

sal a gosto

1 colher de azeite

4 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

OMELETE:

Omelete: Em uma tigela despeje todos os ingredientes e bata com um garfo cerca de 2 minutos.

Unte a frigideira com o azeite e deixe esquentar um pouco.

Em seguida despeje a mistura do ovo, baixe o fogo e cubra com uma tampa.

Vire o lado com a ajuda de uma espátula.

Reserve.

RECHEIO:

Recheio: Refogue o repolho e a cenoura no azeite, alho e cebola.

Em seguida, acrescente a água e o sal e deixe secar.

MONTAGEM:

Montagem: Cubra o omelete com o queijo de sua preferência, por cima adicione o recheio preparado e em seguida dobre em formato de pastel.

Leve ao microondas por 30 segundos só pra derreter o queijo.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20236-omelete-recheado-light.html>