

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 sobre em formato de pastel.

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

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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