

OMELETE DE ATUM AO FORNO

INGREDIENTES

4 ovos

1 lata de atum

sazon

cheiro-verde

1 cebola de cabeça

azeite

2 bananas

2 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo sem fermento

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola, cheiro verde, sazón e o atum no azeite e reserve.

Bata as claras em neves e em seguida adicione as gemas.

Bata mais um pouco e acrescente o sal e a farinha, bata novamente.

Unte o refratário com azeite, em segunda coloque parte dos ovos batidos.

Coloque o recheio.

Corte as bananas em rodela e coloque em cima do atum já temperado.

Coloque o restando dos ovos batidos.

Leve ao forno preaquecido a 150° C, por 20 minutos e está pronto seu omelete.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24463-omelete-de-atum-ao-forno.html>