OMELETE DE MICRO-ONDAS FIT

INGREDIENTES

2 ovos

1 fatia de queijo branco

brócolis

tempero e sal a gosto

3 fatias de peito de peru

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, misture todos os ingredientes e temperos.

De preferência, pique a fatia de queijo e o brócolis.

Em um refratário próprio para micro-ondas, coloque as fatias de peito de peru, como se fosse trouxinhas e coloque a mistura por cima.

Leve ao micro-ondas por 3 minutos potência média.

Cada micro-ondas varia as temperaturas, portanto fique de olho, se o omelete estiver sequinho está pronto.

Prontinho, bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27423-omelete-de-micro-ondas-fit.html