

OMELETE DE SOJA SAUDÁVEL

INGREDIENTES

4 xícara (chá) de soja
4 dentes de alho
1 cebola
molho de tomate a gosto
requeijão a gosto
15 cream cracker
3 ovos
1 tomate picado
sal ou sachê de tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue o alho e a cebola picada com 2 colheres de óleo
Adicione o molho de tomate e o requeijão
Após engrossar, reserve
Bata o cream cracker no liquidificador, junte aos ovos e mexa até formar uma calda grossa
Adicione o molho de soja a calda dos ovos
Sirva se e me conta se aprovou

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/279-omelete-de-soja-saudavel.html>