

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>