

# OMELETE SEM GLÚTEN/SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

- 2 ovos inteiros
- 1 colher de farinha de arroz integral (ou farinha de arroz branco)
- cebola picada a gosto
- sal a gosto
- tomate sem semente picado a gosto
- salsinha picada a gosto
- 1 pitada de tempero curry

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no prato com um garfo, até que se misturem (se quiser, pode adicionar mais temperos de sua preferência).

Aqueça uma frigideira anti-aderente com um fio de óleo ou azeite, coloque o omelete, abaixe o fogo e tampe com uma tampa para que possa cozinhar por completo.

Verifique se está douradinho na parte de baixo e vire-o.

Deixe assar o outro lado e pronto.

Faça uma salada de alface para acompanhar.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30576-omelete-sem-gluten-sem-lactose.html>