

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-adherente com um fio de óleo ou azeite, coloque o omelete, abaixe o fogo e tampe com uma tampa para que possa cozinha 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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