

OMELETE DE FORNO SAUDÁVEL

INGREDIENTES

4 ovos
1 pimentão
1 tomate médio
2 folhas de couve
2 colheres de sopa de aveia
1 cebola média
3 fatias do seu queijo preferido (de preferência um queijo magro)
1 forma antiaderente
azeite para untar
sal a gosto
papel alumínio

MODO DE PREPARO

Bata bem todos os ovos e coloque o sal.

Corte em cubinhos o pimentão, o tomate e a cebola.

Corte a couve em tiras bem finas e curtas.

Rale as fatias do queijo que você escolheu.

Misture todos os ingredientes aos ovos já batidos, mexa bem e aos poucos acrescente a aveia.

Unte a forma com o azeite e, aos poucos, espalhe a mistura sobre a forma de modo que os ingredientes não fiquem concentrados apenas no centro da forma.

Por último espalhe bem o queijo por cima da mistura.

Cubra com papel alumínio, leve ao forno por 20 minutos e está pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31630-omelete-de-forno-saudavel.html>