

# OMELETE ANABÓLICO DE QUEIJO COTTAGE COM ATUM

## INGREDIENTES

4 ovos

1 lata de atum ralado

4 colheres de queijo cottage

2 colheres de farinha de trigo

1 colher de café de fermento em pó químico

1/4 de cebola

1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO

Bata os ovos, o queijo, a cebola, a farinha de trigo, o fermento, o sal e, por último, adicione o atum. Mexa bem até a mistura tornar-se homogênea. Frite no azeite de oliva.

Sirva quente!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31640-omelete-anabolico-de-queijo-cottage-com-atum.html>