

# OMELETE COM FARINHA DE TRIGO E SARDINHA

## INGREDIENTES

2 ovos  
1 lata de sardinha em conserva  
2 colheres de sopa de leite integral  
1 colher rasa de chá de sal  
1 colher de farinha de trigo fermentada  
1/2 cebola cortada em pequenos pedaços  
1/2 tomate em cubinhos  
coentro a gosto  
azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

Pegue os 2 ovos e bata no liquidificador, depois adicione o leite, a farinha de trigo e deixe em um recipiente para sair as bolhas.

Misture o tomate, cebola, coentro, sal e sardinha (não inteira mas amassada ou triturada) nos ovos que está no recipiente.

Aqueça a panela junto com o óleo e coloque os ovos na panela e deixe assar em fogo baixo.

Quando ver que embaixo está ficando criando uma casquinha e a omelete esteja consistente vire e deixe assar um pouco mais sempre em fogo baixo.

Pronto agora é só partir e servir

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32837-omelete-com-farinha-de-trigo-e-sardinha.html>