

OMELETE DIETA DUNKAN ATAQUE

INGREDIENTES

1 ovo inteiro

1 clara

1 colher de sobremesa de salsinha picada

1 colher de sobremesa de cebolinha picada

1 colher e meia de farelo de aveia

1 colher de chá de sal

1 pedaço mais fino que a expressura de um dedo de ricota

2 colheres de sopa de leite 0% integral

MODO DE PREPARO

Coloque o ovo, a clara, a salsa, a cebolinha, o farelo de aveia, o sal e o pedaço de ricota esfarelado e as 2 colheres de leite em uma vasilha, bata com o auxilio de um garfo.

Aqueça uma frigideira antiaderente com óleo passado com papel toalha, coloque na frigideira, aguarde 2 minutos e vire.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32867-omelete-dieta-dunkan-ataque.html>