

# 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 espessura 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 auxílio 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>