

OMELETE SEM FARINHA DE TRIGO

INGREDIENTES

2 ovos

1 pitada de sal

1 pitada de pimenta-do-reino

1/2 lata de atum(opcional) pode ser substituído por frango desfiado ou sardinha

1 colher de cheiro verde

gotas de limão se usar peixe

2 colheres de queijo

1/2 tomate (opcional)

MODO DE PREPARO

Misture os ovos, o sal, a pimenta e um pouco do cheiro verde. Em uma frigideira, se necessário, unte com um pouco de manteiga só para não grudar.

Coloque a mistura e adicione o atum, o queijo e o resto do cheiro verde.

Deixe começar a dourar o fundo, só dobre quando o queijo começar a derreter. Fica muito gostoso para quem está de dieta e pode ser servido como lanche e como almoço.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33460-omelete-sem-farinha-de-trigo.html>