

OMELETE DE ESPINAFRE RÁPIDO

INGREDIENTES

10 a 20 folhas de espinafre lavadas e cortadas em pedacinhos pequenos

1 ovo

1/3 de tablete de legumes

1 colher (sopa) de queijo ralado tipo parmesão

um fio de óleo

MODO DE PREPARO

Bata o ovo em um prato por cerca de 2 minutos.

Acrescente o pedaço do tablete de caldo de legumes e o dilua bem no ovo.

Acrescente o queijo ralado e mexa mais um pouco.

Aqueça a frigideira com um fio de óleo e a seguir coloque os ingredientes para fritar em fogo baixo.

Sirva quentinho com arroz e salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37233-omelete-de-espinafre-rapido.html>