OMELETE DE FORNO LIGHT COM COUVE-FLOR

INGREDIENTES

6 ramos de couve-flor cozidos ao dente cortados em pedaços pequenos

4 ovos

salsinha

1 colher de café de sal

1 pitada de pimenta

1 colher de chá de fermento

4 colheres de leite desnatado

6 tomates cereja cortados ao meio

1/4 xícara de mussarela ralada

1/4 xícara de gorgonzola em pedacinhos

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, a salsinha, o sal e a pimenta, reserve.

Dilua o fermento no leite e misture aos ovos batidos.

Unte uma assadeira quadrada pequena (25 cm).

Distribua os ramos de couve-flor no fundo da assadeira untada, por cima espalhe a mussarela e o gorgonzola, por último acrescente os tomates cereja.

Por fim, cubra tudo com os ovos batidos.

Leve ao forno preaquecido por 35 ou 40 minutos, até que doure por cima e esteja seco por dentro, teste com um garfo.

Sirva com salada.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38270-omelete-de-forno-light-com-couve-flor.html