

## OMELE LIGHT

### INGREDIENTES

2 claras

1 gema (opcional)

1/2 tomate picado

1/4 cebola ralada

1 fatia de peito de peru defumado cortada em cubos

coentro a gosto

sal a gosto

1 fio de azeite para untar a frigideira

### MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve.

Acrescente a gema e mexa com muito cuidado para não desandar.

Coloque o peito de peru, a cebola, o tomate, o sal e o coentro e mexa mais um pouco.

Na frigideira, coloque o azeite e depois de 2 minutos, despeje a mistura.

Quando ela começar a desgrudar do fundo da frigideira vire-a .

Retire a omelete do fogo quando a outra parte estiver soltando do fundo da frigideira.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39722-omele-light.html>