

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>