

OMELETINHO DE TORTELETES

INGREDIENTES

- 1 talo de brócolis
- 2 tomates cereja (ou 1 tomate normal pequeno)
- 1 colher cheia de aveia em flocos finos
- 1 colher cheia de frango desfiado (opcional)
- ovo
- pitada de sal (opcional)

MODO DE PREPARO

Desfile o frango cozido e temperado, ou passe pelo processador/mix/liquidificador.

Cozinhar no vapor o brócolis.

Cortar em pedaços pequenos o tomate sem sementes.

Quebre o ovo em um recipiente e misture bem com um garfo, coloque sal a gosto.

Misture os ingredientes (frango, tomate cereja, brócolis, aveia) no ovo batido.

Dividir em formas de silicone ou em formas de empada/salgadinho.

Untar com um fio de azeite.

Levar ao forno preaquecido, quanto estiverem dourados, já pode retirar do forno (10 minutos de forno).

Coma como lanche ou acompanhe com porção de arroz, salada e feijão.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40087-omeletinho-de-torteletes.html>