OMELETE LIGHT DE FORNO

INGREDIENTES

BASE:

Base:1 ovo

1 colher de sopa de aveia (em flocos finos)

4 colheres de sopa de leite desnatado

sal a gosto

RECHEIO:

Recheio:2 fatias de peito de peru defumado light picados grosseiramente

2 colheres de sopa de queijo branco (amassado com garfo grosseiramente)

1 1/2 colheres de sopa de requeijão light

2 colheres de sopa de tomate (sem semente picado bem pequeno)

2 colheres de sopa de cebola (picado bem pequeno)

2 colheres de sopa de cenoura ralada fina temperada com azeite e vinagre

Azeite para untar a forma

MODO DE PREPARO

Bata o ovo, a aveia, o leite e o sal com um garfo até ficarem bem integrados.

Acenda o forno em temperatura alta e unte a forma com azeite (reserve).

Acrescente os demais ingredientes à base, nesta ordem: tomate e cebola, peito de peru defumado light e queijo branco amassado e por último o requeijão e cenoura (escorrer a cenoura do tempero).

Bata todos os ingredientes até que vire um creme (se estiver muito consistente, acrescentar mais 1 colher de leite).

Despeie o creme na forma/frigideira e leve ao forno alto por 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43317-omelete-light-de-forno.html