FRITADA DE OVOS

INGREDIENTES

1 abobrinha italiana pequena cortada em rodela

1/2 cebola picada

1/2 pimentão peqno cortado em fatias finas

1 colher de sopa oleo de girassol

1 tomate em tiras e sem sementes

3 gemas de ovos

6 claras de ovos

2 colheres (sopa) de leite desnatado

1/2 colher (chá) fermento em pó

sal a gosto

3 fatias medias de queijo branco light em cubos.

MODO DE PREPARO

Refogue as abobrinhas por 5 minutos, junto com cebola, pimentão, no oléo preaquecido.

Acrescente o tomate e refogue por mais 1 minuto e reserve.

Bata as gemas na batedeira (ou com um garfo) junto com as claras, o leite, o fermento e uma pitada de sal ate ficar uma mistura aerada.

Coloque metade dessa mistura numa travessa refrataria pequena.

Por cima, distribua a abobrinha, o pimentão e tomate refogado e o queijo.

Por último espalhe o restante da mistura.

Asse em forno preaquecido a 200 graus por 20 minutos, ou até dourar. Corte em fatias e sirva com folhas verdes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45645-fritada-de-ovos.html