

OMELETE DE LEGUMES LIGHT

INGREDIENTES

1/2 abobrinha
1/2 brócolis
1 tomate
1/2 cebola
1 lata de milho
2 cenouras
1 dente de alho
4 ovos
1/2 maço de espinafre
200 g de queijo prato light
orégano e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte em cubos a abobrinha, o tomate, a cebola e a cenoura em cubos.

Corte o brocolis bem pequeno com talo e tudo.

Coloque em uma panela com um pouco de azeite de oliva a abobrinha, a cebola, o tomate, a cenoura, o brócolis e o dente de alho bem cortado.

Refogue bem e no final misture o milho, a ervilha e sal a gosto.

Unte um refratário com azeite de oliva, despeje o refogado.

Em um liquidificador, bata os 4 ovos com o espinafre cozido.

Depois despeje em cima do refogado os ovos com espinafre.

Largue o queijo ralado ou cortado em cubinhos por cima e coloque orégano a gosto.

Cerca de 20 minutos no forno.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46725-omelete-de-legumes-light.html>