

# OVO NO MICRO-ONDAS, SEM GORDURA

## INGREDIENTES

1 ovo

1 pitada de sal

pimenta-do-reino (opcional)

orégano (opcional)

## MODO DE PREPARO

Quebre o ovo num recipiente pequeno (uma vasilha) com tampa para micro-ondas.

Adicione o sal e os outros temperos (pimenta e orégano se desejar).

Tampe bem para não "explodir" e leve ao micro-ondas por 1 minuto na potência máxima.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48128-ovo-no-micro-ondas-sem-gordura.html>