

ALMOÇO SIMPLES

INGREDIENTES

3 folhas de alface

1 cenoura grande

3 ovos

1/2 pedaço de pimentão

1 tomate médio

Vinagre a gosto

Azeite extra virgem a gosto

1 pitada de sal

2 colheres de sopa de feijão

2 colheres de sopa de arroz

MODO DE PREPARO

Lave as 3 folhas de alface, tempere como preferir, eu coloco somente um poquinho de azeite, separe em um recipiente.

Lave a cenoura e rale ela bem fininha, corte o pimentão e o tomate em quadradinhos, misture os 3 ingredientes (cenoura, pimentão e tomate).

Acrescente o vinagre, o sal e o azeite, a quantidade que você preferir, reserve em outro recipiente.

Separe as claras das gemas em seguida bata as claras com uma pitada de sal, em uma frigideira coloque 1/2 colher chá de óleo, acrescente as claras batida, mexa bem por cerca de 2 minutos.

Monte o prato, coloque as 3 alfaces no prato, a salada de cenoura com tomate e pimentão, acrescente os ovos mexido, com 2 colheres de arroz e a 2 de feijão.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50227-almoco-simples.html>