

## TAL OMELETE

### INGREDIENTES

2 colheres de azeite ou óleo

1/2 cebola

salsa à vontade

12 folhinhas de espinafre sem talo

1 colher de queijo ralado (parmesão) opcional

1 fatia de queijo mussarela picada

sal

1 ovo

### MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma frigideira, menos o ovo.

Deixe fritar um pouco bata bem o ovo em um recipiente e coloque na mistura da frigideira.

Vire de um lado e outro.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53080-tal-omelete.html>