

# OMELETE DE CHICÓRIA

## INGREDIENTES

2 ovos

1 xícara de chicória cortada bem fina

2 dentes de alho amassado e frito

2 colheres de chá de creme de cebola

2 colheres de chá de farinha de trigo

2 colheres de chá de queijo parmesão

Sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve.

Bata as gemas e misture os outros ingredientes.

Junte as claras e misture delicadamente.

Em uma frigideira anti aderente, aqueça um fio de óleo em fogo baixo, e coloque todo o omelete.

Espalhe como uma panqueca, virando e apertando até dourar.

Jogue o queijo parmesão ralado grosso por cima e abafe até derreter.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54275-omelete-de-chicoria.html>