

Omeletão

Ingredientes

ou

2 unidades de ovo de galinha [90 g]

ou

2 unidades grandes de ovo, galinha, clara, crua, fresco [66 g]

ou

15 gramas de mussarela

ou

3 fatias médias de tomate [45 g]

ou

1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua [3 g]

Método de preparo

1

Bata os ovos e as claras

2

Acrescente cebola, tomate e cheiro verde picados

3

Leve a frigideira antiaderente preaquecida

4

Deixe cozinhar em fogo baixo até soltar da panela

5

Vire a massa e adicione 1 fatia de queijo e deixe dourar

6

Quando estiver dourada, dobre a massa com o queijo no meio e sirva