

4 Claras + 2 ovos inteiros

Ingredientes

ou

4 unidades de clara de ovo de galinha cozida (120 g)

ou

2 unidades de ovo de galinha (90 g)

Método de preparo

1

Bata os ovos com o garfo, leve a frigideira antiaderente e mexa até atingir consistência de preferencia