

OMELETE RÁPIDO

Às vezes, a correria do dia a dia nos deixa sem tempo para um café da manhã nutritivo e saboroso. Mas não se preocupe, temos a solução perfeita: um omelete rápido e simples que fica pronto em apenas 4 minutos! Com apenas alguns ingredientes básicos, você pode preparar esse omelete delicioso e nutritivo para começar o dia com energia. Com apenas dois ovos, um toque de sal, presunto picado, fatias de queijo e um toque de cheiro-verde, você terá um omelete delicioso e pronto em questão de minutos. Basta bater os ovos, adicionar os ingredientes, temperar a gosto e pronto! Em pouquíssimo tempo, você terá um omelete dourado, macio por dentro e cheio de sabor. Sem dúvida, esta receita é um verdadeiro coringa para aqueles dias em que o tempo é escasso, mas a vontade de saborear algo delicioso é grande. Vamos aprender a fazer esse omelete simples e rápido que vai transformar suas manhãs?

 10 horas 4 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de prato rápido, ovos, mexidos (96 g)
- 1 fatia média de presunto (15 g)
- tempero verde a gosto
- 1 pitada de sal
- 2 fatias de queijo magro
- caldo de galinha caseiro a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1.1.Bata os 2 ovos, pode ser na batedeira ou não. 2.Após ter batido bem, coloque-o na frigideira já untada com óleo, acrescente o sal, o presunto picado em quadradinhos e as duas fatias de queijo (não precisa picar o queijo). 3.Coloque os temperos a gosto, espere ficar firme, e vire o omelete. 4.Está pronto um omelete delicioso, bom apetite!
- 2º 1.1.Bata os 2 ovos, pode ser na batedeira ou não. 2.Após ter batido bem, coloque-o na frigideira já untada com óleo, acrescente o sal, o presunto picado em quadradinhos e as duas fatias de queijo (não precisa picar o queijo). 3.Coloque os temperos a gosto, espere ficar firme, e vire o omelete. 4.Está pronto um omelete delicioso, bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (252 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	345 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	1 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	25 g	34 %
GORDURA	10 g	25 g	46 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	10 g	46 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	2350 mg	5922 mg	247 %