

Omelete simples

Omelete com aveia

🕒 Preparação 20 minutos 🕒 Total 25 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

2 unidades de ovo de galinha [90 g]

ou

1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g]

ou

2 colheres de sopa cheia de queijo, cottage, magro, 1% gordura

ou

2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate com semente cru [30 g]

ou

1 colher de café de condimento, orégano, moído

ou

1 colher de chá rasa de queijo, parmesão, ralado [5 g]

ou

1 colher de café de azeite de oliva [1 g]

Método de preparo

- 1
Bata os ovos com um fuê até que fique uma mistura homogenia
- 2
Acrescente a mistura a aveia os queijos, o tomate, orégano e 2 colheres de sopa de água.
- 3
Misture bem.
- 4
Coloque o azeite em uma frigideira antiaderente esquentado um pouco e coloque a mistura.
- 5
Doure os dois lados e sirva.
- 6
Bom apetite!
- 7
DICA: Você pode acrescentar frango ou carne desfiada, ervilhas refogadas ou brócolis