

Omelete de vegetais

1 porção

Ingredientes

ou

2 unidades de ovo de galinha inteiro

ou

1 lata de atum em óleo, escorrido e lavado

ou

80 gramas de clara de ovo de galinha crua

ou

1/2 unidade de cebola crua

ou

1 fio de azeite

ou

Cogumelos

ou

2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura

ou

3 colheres de sopa cheias, picado de brócolis

ou

1 colher de sopa de salsa ou coentro

ou

Sal a gosto

Método de preparação

1

Aquecer a frigideira anti-aderente com um fio de azeite,

2

Colocar os ovos + a clara do ovo, misturados ou não,

3

Acrescentar os cogumelos + legumes + temperos a gosto,

4

Reduzir o lume, tampa e esperar cozer.

5

Servir após está cozido.