

Omelete de Vegetais

Opções: Café da Manhã Almoço Lanche da Tarde

● Preparação 20 minutos ● Total 20 minutos 1 Omelete

Ingredientes

ou

1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g]

ou

1 colher de sopa cheia de milho [24 g]

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

ou

3 unidades de ovo de galinha [135 g]

ou

2 dentes de alho, cru [6 g]

ou

1 pitada de sal

ou

1 prato de sobremesa de rúcula [60 g]

ou

60 gramas de espinafre

Método de preparo

1

Modo de preparo: Coloque o azeite em uma frigideira média, coloque a cebola e dê uma fitada homogênea, depois adicione o alho, a rúcula ou espinafre e o milho. Coloque sal a gosto mexa tudo por 2 minutos. Coloque uma tampa na frigideira e deixe cozinhar no bafo por 5 minutos, sempre cuidando para não queimar. Feito isso tire a tampa e coloque os ovos na frigideira e mexa tudo de forma homogênea. Cozinhe em baixo por mais 10 minutos, sempre cuidando para não queimar. Retire do fogo e sirva quente.