

Pizza Omelete Verde

2 porções

Ingredientes

ou

2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)

ou

1/2 xícara de chá de espinafre, cru (15 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de couve manteiga crua (30 g)

ou

2 colheres de sopa de vagem crua (40 g)

ou

2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g)

ou

2 ramos de brócolis cru (32 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de milho cozido (48 g)

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

ou

1 grama de sal dietético

ou

1 unidade pequena de tomate (50 g)

ou

50 gramas de tapioca de goma

Método de preparo

1
Bata os ovos com sal e a goma de tapioca com um garfo em uma vasilha e reserve.

2
Coloque o azeite em uma frigideira e despeje os legumes verdes

3
Deixar em fogo baixo, mexendo até ficar macio. Depois de macio, coloque os ovos batidos e misture.

4
Quando começar a dourar a parte de baixo, polvilhe sobre os legumes refogados e o queijo parmesão deixando-os mais alguns minutos para aquecer.

5
Retire da frigideira e coloque o omelete com os legumes no forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 5-10 minutos.

6
Deixe dourar a parte de cima, retire do forno, acrescente os tomates e está pronto.