

Omelete de legumes

Super intestino

1 porção

Ingredientes

ou

2 unidades de ovo de galinha [90 g]

ou

100 gramas de abobrinha crua

ou

1 colher de sopa cheia, picada de cenoura cozida [25 g]

ou

1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]

Método de preparo

1

a Fatiar as abobrinhas verdes e passar na manteiga; bater os ovos com sal, pimenta e salsinha picada, colocar sobre abobrinha e cozinhar dos dois lados. Variar, com couve-flor e outros vegetais.

2

a Fatiar as abobrinhas verdes e passar na manteiga; bater os ovos com sal, pimenta e salsinha picada, colocar sobre abobrinha e cozinhar dos dois lados. Variar, com couve-flor e outros vegetais.