

# OMELETE DE RÚCULA E TOMATE FIT

## INGREDIENTES

3 ovos  
1 tomate picado em cubos sem semente  
2 folhas de rúcula picadas  
1 colher (sopa) de linhaça  
1 colher (sopa) de chia  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata os ovos  
Acrescente os outros ingredientes e mexa bem  
Coloque um pingo de óleo na frigideira  
Despeje a massa de omelete na frigideira  
Vire de um lado para o outro até dourar

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/10507-omelete-de-rucula-e-tomate-fit.html>