

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

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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