

AGORA EU FAÇO TODAS AS MANHÃS! APENAS 3 INGREDIENTES!

DETALHES NO PRIMEIRO COMENTÁRIO

INGREDIENTES

2. Ingredientes (para 4-6 porções)

8 ovos

400 ml de leite

150 g de queijo (muçarela, cheddar, prato ou mistura)

Sal a gosto

Opcional para incrementar:

Pimenta-do-reino moída na hora

Orégano, tomilho ou salsa fresca

Pimentão picado, espinafre ou cogumelos

Presunto, peito de peru ou bacon em cubinhos

MODO DE PREPARO

Passo a passo equilibrado

Preaqueça o forno

Ligue a 200 °C e deixe aquecer enquanto prepara o restante.

Mistura base

Em uma tigela grande, quebre os ovos e bata levemente com um garfo.

Acrescente o leite e tempere com sal (e pimenta, se for usar).

Misture até a mistura ficar homogênea, sem grandes bolhas.

Incorpore o queijo

Rale ou pique o queijo escolhido.

Junte-o à mistura de ovos, mexendo para distribuir bem.

Opcional: acrescente complementos

Se desejar mais cor e nutrientes, adicione agora legumes e/ou frios.

Mexa apenas o suficiente para incorporar — evite bater demais para manter a leveza.

Prepare a forma

Unte uma travessa ou assadeira com manteiga ou azeite.

Se quiser facilitar a limpeza, forre com papel-manteiga.

Asse até dourar

Despeje a mistura na forma e leve ao forno.

Deixe por 25-30 minutos, até que a superfície fique firme e levemente dourada.

Teste com um palito: se sair limpo e a superfície estiver estável ao toque, está pronto.

Descanso antes de servir

Retire do forno e aguarde 5 minutos para o prato firmar.

Corte em quadrados ou fatias e sirva ainda morno.

4. Dicas para elevar o resultado

Queijo mais intenso: misture dois tipos, por exemplo muçarela e parmesão, para sabor extra.

Ervas frescas: finalize com salsa picada ou cebolinha antes de servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/17164-agora-eu-faco-todas-as-manhas-apenas-3-ingredientes-detalhes-no-primeiro-comentario.html>