

PANQUECA DE OMELETE

INGREDIENTES

3 ovos

1 pitada de sal

1/2 xícara (chá) de espinafre picado bem fino ou 1/2 lata de atum sólido sem o óleo

fatias de queijo e presunto a gosto

MODO DE PREPARO

Bata na batedeira as claras em neve e reserve

Bata em outra vasilha as gemas até ficar um creme amarelo claro

Coloque as gemas nas claras e bata novamente até incorporar bem

Coloque uma pitada de sal, o espinafre picado ou o atum e misture bem

Coloque um fio de óleo em uma frigideira antiaderente

Coloque porções do omelete o suficiente para forrar o fundo da frigideira

Quando fritar, vire para fritar o outro lado

Em seguida, coloque fatias de queijo e presunto e enrole igual panqueca

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/9898-panqueca-de-omelete.html>