Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena
CRN 22408

Omelete individual de forno

Ingredientes:
1 ovo
1 colher (sobremesa) de aveia em flocos
1 colher (sopa) de parmesão ralado ou mussarela
1 colher (sobremesa) de ervilha fresca/congelada
1 colher (sopa) cheia de azeite
1 colher (sobremesa) de tomate picadinho
1 colher (café) rasa de fermento em pó
salsa e orégano a gosto

Opcionais
Peito de peru ralado
Frango desfiado
Milho

Importante:
Se usar queijo parmesão de saquinho, não coloque sal na receita.

Modo de preparo:
Em uma vasilha, bata o ovo e adicione aos poucos os demais ingredientes.
Por último, acrescente o fermento em pó.
Pré-aqueça o forno a 180 graus e asse por aproximadamente 15 a 20 minutos ou até dourar.
Se utilizar forminhas de silicone, não é necessário untar.

Rendimento:
3 forminhas de muffin