Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Lethicia Nunes
CRN3 54705

Omelete colorida e nutritiva

Ingredientes:
5 ovos
8 colheres (sopa) de leite em pó
1 cenoura pequena ralada
1 colher (chá) de sal
4 colheres (chá) de cebolinha-verde picada
1 tomate sem sementes picado
½ cebola picada
½ xícara (chá) de queijo muçarela picado

Modo de preparo:

Em um recipiente, bata levemente os ovos com o leite em pó e o sal. Adicione os demais ingredientes e misture bem.

Coloque em forminhas individuais untadas e enfarinhadas e leve para assar em forno médio-alto (200°C), preaquecido, até que esteja firme e dourado (cerca de 20 minutos).

Sirva a seguir.

Rendimento:
9 unidades