



Omelete Mediterrâneo (reduzido em colesterol)

Ingredientes:

Berinjela

1 unidade

Tomate

1 unidade

Abobrinha

1 unidade

Queijo magro

100 g.

Claras de ovo

4 unidades

Sal e pimenta

a gosto

Alfavaca fresca ou desidratada

a gosto

Azeitonas pretas

50g.

Maisena

1 colher (café)

Procedimento:

Pelar e cortar a berinjela e a abobrinha em cubos de $\frac{1}{2}$ centímetro. Cortar o tomate e o queijo magro também em cubos de $\frac{1}{2}$ centímetro. Descaroçar e cortar as azeitonas.
Bater as claras com o sal, a pimenta do reino, a maisena, a alfavaca, o queijo reduzido em gorduras, as azeitonas e todos os vegetais.
Colocar a preparação no TartaExpress até as $\frac{3}{4}$ partes da altura e cozinhar tampado 3 minutos na potência alta.

