Omelete de Cogumelos e Abobrinha (reduzido em colesterol)

Ingredientes:

Abobrinha

300 g. (são 2 abobrinhas aprox.)

Cebola

½ unidade

Cebolinha

100 g.

Alho poró

100g.

Claras

3 unidades

Cogumelos

3 unidades

Provençal

1 colher(sopa)

Queijo cremoso sem colesterol

2 colheres (sopa)

Maisena

1 colher (café)

Phoca PDF

Água ou Vinho

1/2 xicrinha

Procedimento:

Cortar os cogumelos e pô-los a hidratar em água ou vinho.
Pelar as abobrinhas e cortá-las em cubos de 1 centímetro.
Cortar a cebola em cubos de ½ centímetro. Cortar em pedaços pequenos a cebolinha e o alho poró.
Quando tenham ficado macios os cogumelos, enxugá-los e picá-los ou processá-los.
Bater as claras junto com a cebola, o sal, a pimenta do reino, o queijo cremoso, a maisena, a provençal, a cebolinha, o alho poró, a abobrinha e os cogumelos. Colocar no TartaExpress. Tampar e cozinhar na potência alta por 3 minutos.

Phoca PDF