



Omeleta de Abobrinha (reduzido em colesterol)

Ingredientes:

Abobrinha

300 g. (2 abobrinhas aprox.)

Cebola

½ unidade

Cebolinha

100 g.

Pimentão vermelho

¼ de unidade

Pimentão verde

¼ de unidade

Alho poró

100g.

Claras de ovo

3

Provençal

1 colher (sopa)

Maisena

1 colher (café)

Phoca PDF

Procedimento:

Pelar as abobrinhas e cortá-las em cubos de 1 centímetro.
Cortar a cebola e os pimentões em cubos de ½ centímetro. Cortar em pedaços pequenos o alho poró e a cebolinha.
Bater as claras com a cebola, o sal, a pimenta do reino, a provençal, a cebolinha, o alho poró e a abobrinha. Colocar no TartaExpress. Tampar e cozinhar na potência alta por 3 minutos.





Phoca PDF