

Omelete Light



Ingredientes:

- 5 ovos grandes
- 5 Fatias de peito de peru light picados grosseiramente
- 5 fatias de mussarela light picadas grosseiramente
- 1/2 Cebola pequena em rodelas
- 1 Tomate pequeno picado em cubos
- 4 Colheres sobremesa rasa de parmesão light

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno. Enquanto isto mexa os ovos com um garfo, para que fiquem bem misturados e aerados. Despeje em uma forma de pequena para média. Misture o peito de peru, a mussarela, a cebola e o tomate. Jogue por cima dos ovos. Finalize com o queijo ralado. Leve ao forno por 15 minutos. (Tire quando estiver douradinho)

Rendimento: 4 porções.

Fonte: Associação dos Avicultores e Suinocultores do Espírito Santo - AVES