

Data: 19/11/2011

OMELETE DE VEGETAIS AO FORNO

Ingredientes:

1 cebola picada
1 colher (chá) de azeite de oliva
1 cenoura picada
Meia xícara (chá) de vagem
Meia xícara (chá) de milho verde
2 tomates picados sem pele e sem sementes
1 colher (sopa) de salsa picada
4 claras
2 gemas
1 colher (café) de sal
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo:

Refogue no azeite a cebola e junte a cenoura, a vagem, o milho e os tomates. Retire e acrescente a salsa picada. Coloque em uma forma refratária. Bata as claras e junte as gemas. Tempere com sal e coloque por cima. Polvilhe o parmesão e asse em forno médio até dourar.

