



Receita Simples de Omelete

Um prato fácil e rápido, perfeito para qualquer refeição. Esta omelete clássica combina ovos batidos cozidos na perfeição, opcionalmente recheados com queijo, vegetais ou carnes à sua escolha.

Tempo de preparo

- **Total:** Aproximadamente 10 minutos
- **Preparação:** 5 minutos
- **Cozimento:** 5 minutos

Ingredientes

- 2-3 ovos grandes
 - Sal a gosto
 - Pimenta a gosto
 - 1 colher de sopa de manteiga ou óleo
 - Recheios opcionais: queijo, legumes em cubos, carnes cozidas, ervas
-

Instruções

1. **Bata o ovos:** Numa tigela, bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta até ficarem bem misturados. Você pode adicionar uma colher de sopa de água ou leite para obter uma textura mais fofa.
 2. **Aqueça a panela:** Coloque uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione manteiga ou óleo.
 3. **Cozinhe a omelete:** Assim que a manteiga derreter e borbulhar, coloque os ovos. Incline a frigideira para garantir que os ovos cubram uniformemente a superfície.
 4. **Adicione recheios (opcional):** Quando os ovos começarem a endurecer nas bordas, mas ainda estiverem um pouco escorrendo no meio, polvilhe os recheios escolhidos sobre metade da omelete.
 5. **Dobre e sirva:** Enquanto a omelete continua cozinhando, levante cuidadosamente uma das pontas e dobre-a sobre o recheio. Deixe cozinhar por mais um minuto e depois coloque-o em um prato.
 6. **Aproveite:** Sirva quente, com mais sal e pimenta se necessário.
-

Nutrição

A tabela abaixo mostra os valores nutricionais por porção sem recheios adicionais.

Calorias	277kcal
----------	----------------

Carboidratos	0g
--------------	-----------

Proteína	20g
----------	------------

Gordura	22g
---------	------------