Receita Saudável

Claro! Aqui está uma ideia de café da manhã saudável para você:  
  
Omelete de legumes:  
  
Ingredientes:  
- 2 ovos  
- 1 cenoura ralada  
- 1/2 pimentão picado  
- 1/4 cebola picada  
- 1 tomate picado  
- Sal e pimenta a gosto  
- Azeite de oliva  
  
Instruções:  
1. Em uma tigela, bata os ovos e tempere com sal e pimenta.  
2. Em uma frigideira antiaderente, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola, o pimentão e a cenoura por alguns minutos.  
3. Adicione o tomate picado e refogue por mais alguns minutos.  
4. Despeje os ovos batidos sobre os legumes na frigideira e cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, até que os ovos estejam firmes.  
5. Sirva o omelete quente e acompanhado de uma fatia de pão integral ou uma porção de frutas frescas.  
  
Espero que goste desta receita saudável para o seu café da manhã!