Receita Saudável

Claro! Aqui está uma sugestão de café da manhã saudável e delicioso:   
  
Omelete de vegetais:  
  
Ingredientes:  
- 2 ovos  
- ½ xícara de legumes picados (por exemplo: pimentão, abobrinha, tomate, espinafre)  
- Sal e pimenta a gosto  
- 1 colher de chá de azeite de oliva  
  
Modo de preparo:  
1. Em uma tigela, bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta.  
2. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.  
3. Adicione os legumes picados à frigideira e refogue por alguns minutos até ficarem macios.  
4. Despeje os ovos batidos sobre os legumes na frigideira.  
5. Cozinhe por alguns minutos, mexendo levemente, até que os ovos estejam firmes.  
6. Dobre a omelete ao meio e cozinhe por mais um minuto.  
7. Transfira a omelete para um prato e sirva quente.  
  
Você pode acompanhar a omelete com uma fatia de pão integral, um copo de suco natural ou uma porção de frutas frescas. Este café da manhã é rico em proteínas, fibras e nutrientes essenciais para começar o dia com energia! Espero que goste!