

# OMELETE DE RÚCULA E TOMATE FIT

## INGREDIENTES

3 ovos

1 tomate picado em cubos sem semente

2 folhas de rúcula picadas

1 colher (sopa) de linhaça

1 colher (sopa) de chia

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata os ovos

Acrescente os outros ingredientes e mexa bem

Coloque um pingo de óleo na frigideira

Despeje a massa de omelete na frigideira

Vire de um lado para o outro até dourar

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/10507-omelete-de-rucula-e-tomate-fit.html>