

OMELETE DE FORNO

INGREDIENTES:

- 6 ovos;
- 100 ml de leite (1 colher de sopa de leite em pó dissolvida em 100 ml de água);
- 1 cenoura ralada;
- 2 tomates picados sem semente;
- 1 xícara (chá) de brócolis picado;
- 1 xícara (chá) de cebola picada;
- Cebolinha a gosto (opcional);
- 1 Sal a gosto;
- 1 colher de chá de fermento (opcional);

MODO DE PREPARO:

- 1) Pré-aqueça o forno por 15 minutos a 180°C;
- 2) Em um recipiente adicione os ovos e o leite e bata;
- 3) Acrescente a cebola, a cenoura, os tomates, o brócolis e o sal e misture bem;
- 4) Acrescente o fermento e mexa bem (opcional);
- 5) Despeje a mistura em uma forma untada com óleo;
- 6) Leve ao forno a 180°C por 20 a 30 minutos.

Dica 1: para decorar, salpique cebolinha ou salsinha por cima da omelete.

Dica 2: Você pode utilizar diferentes combinações de legumes e complementos para fazer os recheios.