

13 receitas com Brio

omelete com espargos e cogumelos frescos

da Gris



←
VEJA NO SEU
SMARTPHONE

INGREDIENTES 4

- 7 OVOS CASAL DOS PLANETAS
- 1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO
- 1 MOLHO DE ESPARGOS VERDES
- 1 DÚZIA DE COGUMELOS PARIS
- QUEIJO PARMESÃO A GOSTO
- SAL E PIMENTA

PREPARAÇÃO

Mexer bem os ovos e adicionar o sal e a pimenta.

Untar uma frigideira com óleo de coco. O óleo de coco vai dar um sabor distintamente agradável à omelete e impedir que os ovos se agarrem à frigideira.

De seguida, com o óleo quente, deitar os ovos, adicionar os espargos verdes, previamente cozidos, cortados aos bocadinhos e os cogumelos.

Quando os ovos estiverem preparados, juntar o queijo parmesão a seu gosto.

Com a ajuda de uma espátula virar a omelete.

Para acompanhar faça uma salada de tomate cereja, temperado com sal e folhas frescas de manjerição.

BOM APETITE!