

## Receita

Omelete de Forno (duplicada)

---

**Omelet e de Forno (duplicada)**

### Ingredientes

Azeitona (Colher De Sopa: 2)

Cenoura Ralada (Unidade: 1)

Couve (crua) (Folha média (20g): 3)

Ovo de galinha Cru(a) (Unidade: 8)

Tomate (Unidade: 1)

**5 porção(ões)**

### Modo de preparo

Refogue a couve picada bem fininha somente com água em uma frigideira e reserve;  
Em uma tigela bata os ovos com um garfo, adicione sal e pimenta a gosto;  
Acrescente os outros ingredientes na tigela, inclusive a couve;  
Se desejar acrescente uma colher de sobremesa de fermento em pó;  
Despeje em uma assadeira antiaderente untada com manteiga ou azeite;  
Coloque no forno a 180° por volta de 15 a 20min (varia muito do forno).

---