

Receitas

Mini Suflê ou Omeletes de Forno

Ingredientes:



- Ovos

Modo de Preparação:

- 1.
2. Pede ajuda a um adulto para ligar o forno, antecipadamente, a 180°C;
3. Utiliza um pincel de culinária para pincelares as formas com um pouco de azeite;
4. Parte os ovos para uma tigela e mexe-os, com a ajuda de um garfo;
5. Mistura os ingredientes que mais gostas (ex.: queijo, fiambre, atum, tomate, etc.);
6. Coloca um pouquinho de sal (não abuses porque não é saudável em grandes quantidades);
7. Coloca o preparado distribuído pelas formas;
8. Leva ao forno por cerca de 15 a 20 minutos (não te esqueças, pede a ajuda de um adulto);
9. Retira do forno, deixa arrefecer e retira;
10. Coloca num prato e desfruta desta deliciosa mistura de sabores.





