

## OMELETE DE FORNO

Nutricionista ensina a deixar omelete mais saudável

Ingredientes

### **Ingredientes:**

2 ovos

1 tomate picado sem pele e sem semente

1/2 pimentão verde picado

1 xícara (chá) de queijo branco em cubos ou ricota

1 clara

100 g de peito de peru

1 colher (café) de fermento em pó

Sal e salsa à gosto

### **Modo de preparo**

Bata os ovos e a clara com um garfo. Tempere com o sal e a salsa, acrescente o fermento, o tomate, o pimentão, o queijo e o peru e reserve.

Despeje a mistura numa assadeira ligeiramente untada e leve ao forno médio até dourar, sirva em seguida.

Receita cedida pela Dra. Vivian Goldberger, nutricionista do Emagrecentro

**Fonte:** R7