



Omelete de Cenoura e Brócoli (reduzido em colesterol)

Ingredientes:

Cenoura

1 unidade

Brócoli

1 unidade

Clara de ovo

3 unidades

Maisena

1 colher(café).

Sal e pimenta

a gosto

Provençal

1 colher(sopa)

Queijo minas frescal

100 g.

Procedimento:

Cortar o queijo em cubos de 1 cm.

Pelar e cortar a cenoura em semicírculos de ½ centímetro de espessura. Lavar e cortar o brócoli retirando-lhe o tronco principal. Colocar ambos os vegetais até completar as duas cavidades do MultiCocción. Salpimentar e cozinhar na potência alta por 2 minutos e meio.

Bater as claras com o sal, a pimenta, a maisena, a provençal, e o queijo. Acrescentar a cenoura e o brócoli e misturar. Colocar a preparação no TartaExpress. Tampar e cozinhar na potência alta por 3 minutos.

