



Omelete de Espargos com Ervas Aromáticas

omelete de espargos com ervas aromáticas

18 min | ★ | Prato Principal

para 2 pessoas

ingredientes

1 molho de espargos
verdes

Água

Sal q.b.

2 colheres de sopa de
Becel Cozinha

4 ovos tamanho XL

2 colheres de sopa de
leite magro

1 colher de sopa de
hortelã picada

1 colher de sopa de salsa
picada

Pimenta de moinho

Folhas de manjerição

Tomate para salada

Oregãos

modo de preparação (para 2 porções)

para omelete de espargos com ervas aromáticas

1. Retire a base dura dos espargos e raspe a película fibrosa que os envolve.
2. Coza os espargos em água a ferver temperada com sal durante 5 minutos, escorra e corte-os em troços.
3. Leve ao lume uma frigideira antiaderente de 20 a 22 cm de diâmetro com a Becel Cozinha, deixe derreter e junte os espargos.
4. Entretanto parta os ovos para uma taça, junte o leite, a hortelã e a salsa picadas e tempere com pimenta moída na altura.
5. Bata com um garfo até os ovos estarem completamente desfeitos e junte os espargos. Por cima disponha algumas folhas de manjerição.
6. Coloque os ovos na frigideira sobre lume moderado a brando, e faça uma omelete.
7. Coloque a omelete num prato e sirva cortada em fatias a acompanhada de rodelas de tomate, salpicadas com uma pitada de oregãos.

Saboroso!

Dicas: Para uma refeição ligeira acompanhe com arroz solto ou cuscuz.