

OMELETE DE LEGUMES A VAPOR



CONFEÇÃO

1. Colocar no cesto, em cima do papel vegetal, os legumes cortados aos pedaços.

2. Temperar com sal, gengibre, pimentão doce, coentros picados, o alho picado e azeite

3. Bater os 2 ovos com o leite , temperar com sal e pimenta.

4. Verter a mistura para cima dos legumes.

5. Selecionar o programa a Vapor P1 35m

6. Servir com uma salada

INGREDIENTES

- 1 COURGETTE PEQUENA
- 4 COGUMELOS
- MEIO PIMENTO LARANJA
- 2 TALOS DE BROCULOS
- 1 ALHO PICADO
- SAL
- PIMENTA
- GENGIBRE
- PIMENTÃO DOCE
- COENTROS
- 2 OVOS
- 2 COLHERES DE SOPA DE LEITE DE SOJA
- AZEITE