



```html

## Omelete Rápida de Cenoura e Temperos

### Ingredientes (para 1 pessoa):

---

1 ovo grande (ou 2, se preferir)  
1/4 de cebola pequena, picada finamente  
1 dente de alho pequeno, picado finamente  
1/2 cenoura média, ralada finamente  
Sal e pimenta-do-reino moída a gosto  
Um fio de azeite ou óleo vegetal para untar

### Modo de Preparo:

Em uma tigela, bata o ovo (ou ovos) com um garfo até ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Aqueça uma frigideira antiaderente pequena em fogo médio-baixo com um fio de azeite. Adicione a cebola e o alho picados e refogue por cerca de 2 minutos, até ficarem macios e perfumados.

Acrescente a cenoura ralada e refogue por mais 1-2 minutos, mexendo ocasionalmente.

Despeje o ovo batido sobre os vegetais na frigideira. Deixe cozinhar por 2-3 minutos, ou até as bordas começarem a firmar.

Com uma espátula, dobre a omelete ao meio e cozinhe por mais 1 minuto, ou até atingir o ponto desejado (ovo cozido, mas ainda macio por dentro).

Sirva imediatamente, acompanhado de uma salada simples, se desejar.

### Preparo

Menos de 8 minutos

### Cozimento

5 a 7 minutos

## Serve

Serve 1 pessoa

## Dieta

Vegetariana, Sem glúten, Sem laticínios (se usar óleo vegetal)

## Dica

---

*Para uma omelete ainda mais fofa, adicione uma colher de sopa de água ou leite ao ovo batido antes de cozinhar. Se não tiver tempo para ralar, pode picar a cenoura em cubinhos muito pequenos e refogar um pouco mais.*

Sua receita foi enviada também para o e-mail:

---