



☐ Omelete Rústico na Airfryer com Salada de Frutas Frescas

Uma explosão de sabores frescos e nutritivos, perfeita para o seu dia a dia!

☐ Ingredientes Identificados:

- Ovos - brancos, em cartela e embalados
- Maçã - uma inteira e algumas fatias no bowl
- Manga - uma inteira, de coloração avermelhada
- Uvas - um pequeno cacho de uvas escuras
- Folhas verdes - em saco plástico, parecem frescas
- Pepino/Abobrinha - um exemplar alongado, verde, na prateleira inferior

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

☐ Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

2 Ovos grandes

1/2 xícara de Folhas verdes picadas (alface, espinafre ou similar)

1/4 de Pepino ou Abobrinha pequena, em cubos ou fatias finas

1/2 Maçã média, em cubos ou fatias

1/2 Manga pequena, em cubos

1/4 xícara de Uvas, cortadas ao meio

1 colher de chá de Azeite de oliva extra virgem

Sal a gosto

Pimenta do reino moída na hora a gosto

Opcional: Gotas de limão ou vinagre para a salada

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

📖 Modo de Preparo:

Preaqueça sua Airfryer a 180°C por cerca de 5 minutos. Enquanto isso, prepare os ingredientes.

Para o Omelete Rústico: Em uma tigela, bata os ovos com um garfo até ficarem homogêneos. Tempere com sal e pimenta do reino. Adicione as folhas verdes picadas e metade do pepino/abobrinha em cubos. Misture bem.

Unte levemente um ramekin ou uma forma pequena que caiba na Airfryer com um fio de azeite. Despeje a mistura de ovos.

Coloque o ramekin na cesta da Airfryer e cozinhe por 10-15 minutos, ou até que o omelete esteja firme e levemente dourado nas bordas. O tempo pode variar dependendo da sua Airfryer e da espessura do omelete.

Para a Salada de Frutas Frescas: Em outra tigela, combine a maçã em cubos, a manga em cubos, as uvas cortadas ao meio e o restante das folhas verdes e do pepino/abobrinha.

Regue a salada com um fio de azeite e, se desejar, algumas gotas de limão ou vinagre. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Misture delicadamente.

Retire o omelete da Airfryer. Sirva-o imediatamente acompanhado da salada de frutas frescas.

⌚ Tempo de Preparo

Até 30 minutos

🍽️ Rendimento

Serve 1 pessoa

🛠️ Equipamentos

Você vai usar: Airfryer, tigelas, garfo, faca, tábua de corte

⚠️ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

💡 Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver pepino, pode usar abobrinha ou até mesmo rabanetes fatiados para um toque crocante.

Para uma versão mais proteica, adicione um pouco de queijo ralado (se tiver) ao omelete antes de assar.

Para intensificar o sabor da salada, adicione algumas folhas de hortelã fresca picada.

👨🍳 *Dica do Chef:* Para um omelete ainda mais fofo, adicione uma colher de sopa de água ou leite aos ovos antes de bater. O segredo para uma salada vibrante é temperar na hora de servir!