



# Omelete cremosa com parmesão e orégano

## Apresentação

Essa preparação foi elaborada pensando em sua versatilidade e facilidade, usando ingredientes comuns encontrados em qualquer cozinha. A omelete cremosa é um clássico irresistível, perfeito para compor qualquer refeição. O sabor e aroma do ovo são suavizados pela adição do parmesão e do orégano, que também estimulam o paladar. A técnica de preparo adequada, resulta em uma omelete com uma textura cremosa e delicada.

## Ingredientes (1 porção de 150 g)

2 ovos (110 g)	1 pitada de sal
2 colheres (sopa) de leite (30 ml)	1/3 colher (chá) de orégano seco (0,2 g)
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado fino (10 g)	1 colher (chá) de azeite (5 ml)

## Preparo

1. Em uma tigela pequena colocar os ovos, o leite, o parmesão, o sal e o orégano. Bater com um garfo ou batedor de arame até obter uma mistura líquida e bem uniforme.
2. Untar com o azeite uma frigideira pequena (20 cm de diâmetro) e aquecer no fogo baixo. Despejar os ovos batidos e mexer constantemente com uma espátula de silicone, mantendo o fogo baixo, para uniformizar o cozimento.
3. Quando obter uma textura levemente cremosa, arraste tudo para um lado da frigideira e tome levemente na direção da chama. Espere 1 minuto para finalizar o cozimento e dar formato à omelete.
4. Em seguida, vire com cuidado sobre o prato e sirva em seguida.

## Recomendações

1. Sal - restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos.
2. O leite pode ser substituído por outro líquido, como água e leites vegetais.
3. Se desejar uma textura mais cremosa, pode substituir o leite por creme de leite fresco.