



TOMATADA COM OVOS

10 minutos

20 minutos

2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de cebola roxa
- 2 dentes de alho cru [5 g]
- 4 unidades médias de tomate cru [550 g]
- 2 unidades de cenoura crua [120 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [5 g]
- 5 gramas de cebolinho fresco
- 2 unidades de ovo de galinha cozido ou escalfado [110 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 500 mL de água
- 100 gramas de arroz cozido simples

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Passar por água corrente os hortícolas.
- 2º Picar a cebola, alho e tomate.
- 3º Picar a cenoura em pequenas tiras.
- 4º Num tacho: adicionar o azeite, aquecer por 1 min e refogar todos os hortícolas até a cenoura atingir o ponto al dente; adicionando gradualmente a água até levantar fervura juntamente com o sal.
- 5º Partir os ovos sem quebrar as gemas e reservar individualmente numa chávana.
- 6º Adicionar os ovos no refogado por uns 4 min.
- 7º Salpicar com a salsa e cebolinho previamente picados.
- 8º Sugestão: servir com arroz e alface como acompanhamento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (705 g)	% DR
ENERGIA	36 kcal	257 kcal	13 %
PROTEÍNA	2 g	11 g	23 %
H. CARBONO	4 g	27 g	10 %
AÇÚCARES	2 g	12 g	13 %
GORDURA	1 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	23 %
SÓDIO	44 mg	308 mg	13 %