Leonor Pereira de Almeida
Nutricionista · 3183N

# TOMATADA COM OVOS ESCALFADOS

2 porções

## INGREDIENTES

- 240 gramas de tomate pelado Continente
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)
- 150 gramas de cebola crua
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 2 unidades de pão de mistura de trigo e centeio (124 g)
- 4 unidades de salsichas de perú em lata Nobre Naturíssimos (80 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Numa frigideira anti-aderente adicione o azeite, a cebola e o alho. Deixe alourar, e adicione 1 copo de água.
2º Corte o tomate em pedaços.
3º Quando a cebola estiver cozida adicione o tomate pelado e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 5 minutos.
4º Com cuidado faça uns "buraquinhos" no preparado e parta os ovos e coloque nesses buraquinhos.
5º Ponha uma tampa e deixe os ovos cozinharem.
6º Sirva em cima de uma fatia de pão torrado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (442 g) | % DR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 121 kcal | 537 kcal | 27 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 31 g | 63 % |
| H. CARBONO | 9 g | 41 g | 16 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 7 g | 8 % |
| GORDURA | 6 g | 27 g | 38 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 6 g | 30 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 6 g | 23 % |
| SÓDIO | 127 mg | 560 mg | 23 % |