Beatriz Sabino
Nutricionista · 4937N

TORTILHA DE BATATA E LEGUMES

Opção: Ovo-Lactovegetariana NOTA: Podem ser usados outros legumes da sua preferência Imagem ilustrativa

45 minutos
4 porções

INGREDIENTES

- 1/2 unidade de batata doce crua (202 g)
- 6 ramos de brócolos crus (100 g)
- 1/4 embalagem de espargos crus (80 g)
- 10 unidades de cogumelos crus (150 g)
- 1 unidade, tipo alongado/xuxa/de cacho de tomate cru (101 g)
- 6 unidades de ovo de galinha inteiro cru (468 g)
- 1/2 unidade de cebola (branca/roxa) crua (106 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 2 a 3 colheres de sopa de salsa crua (15 g)
- pitada de sal
- pitada de pimenta moída
- 3 colheres de sopa de azeite (21 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Pré-aquecer o forno a 200 °C.
2º Higienizar e cortar as batatas, os brócolos/bimis, os espargos, os cogumelos, a cebola e o alho em pedaços pequenos.
3º Alourar a cebola, o alho e os cogumelos numa frigideira (que possa ir ao forno) com um fio de azeite.
4º Adicionar os restantes legumes (inclusive a batata) e saltear (mexendo ocasionalmente) em lume médio, cerca de 10 a 15 minutos.
5º Temperar os legumes com uma pitada de sal.
6º Partir os ovos para uma tigela e temperar com uma pitada de sal e outra de pimenta moída.
7º Higienizar e picar a salsa/cebolinho.
8º Adicionar metade da salsa/cebolinho aos ovos e bater novamente.
9º Deitar a mistura de ovos sobre os legumes cozinhados, agitando/mexendo um pouco o preparado.
10º Deixar cozinhar cerca de 3 minutos em lume moderado.
11º Higienizar o tomate, fatiar finamente e dispor por cima.
12º Regar com um fio de azeite e temperar com uma pitada de sal e outra de pimenta.
13º Levar a tortilha ao forno durante uns 25 minutos para acabar de cozinhar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (246 g)	% DR
ENERGIA	110 kcal	271 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	31 %
H. CARBONO	5 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	7 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	106 mg	261 mg	11 %