



TOMATADA DE OVOS

Perfeito para um brunch equilibrado, saciante e cheio de sabor

 10 minutos

 30 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 cebola
- 1 pimento vermelho
- 2 unidades de tomate alongado
- 2 ovos (100 g)
- 200 gramas de polpa de tomate
- 3 folhas de manjeriço
- 2 fatias de pão de centeio integral (152 g)
- Oregãos q.b

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Refogue a cebola com o azeite num tacho antiaderente até ficar translúcida;
- 2º Junte o pimento cortado às fatias e o tomate às rodelas. Envolve e mantenha em lume brando até amolecer;
- 3º Adicione a polpa de tomate, o manjeriço e os oregãos;
- 4º Por último junte os ovos e deixe-os escalfar no preparado;
- 5º Sirva com fatias de pão saloio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (500 g)	% DR
ENERGIA	67 kcal	333 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	31 %
H. CARBONO	9 g	44 g	17 %
AÇÚCARES	3 g	13 g	14 %
GORDURA	2 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	38 %
SÓDIO	47 mg	235 mg	10 %