



OVOS POCHE NO MOLHO DE TOMATE

Delícia de acompanhamento para almoço ou jantar

 15 minutos

 30 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades de ovo de galinha [270 g]
- 1 porção de molho de tomate caseiro [180 g]
- 1 lata de ervilha em conserva [200 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 colher de chá de tempero a base de sal à gosto [6 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g] ou 5 folhas de manjeriço, fresco [3 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande e funda, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o alho e refogue rapidamente.
- 2º Em uma panela grande e funda, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o alho ralado e a cebola picada e refogue rapidamente.
- 3º Adicione o molho de tomate e a ervilha, misture e deixe cozinhar por 5 minutos ou até aquecer.
- 4º Abra espaço no molho e disponha os ovos, um a um, com cuidado. Tampe a panela, abaixe o fogo e cozinhe por 10 minutos, ou até os ovos ficarem firmes.
- 5º Retire do fogo e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [115 g]	% DDR
ENERGIA	103 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	6 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	9 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	453 mg	519 mg	22 %