



## OVOS COM GRÃO, TOMATE E ESPINAFRES

Uma receita simples, prática, económica e versátil :)

 30 minutos

 4 porções

### INGREDIENTES

- 400 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado ou em frasco)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 1 embalagem de espinafres crus (170g)
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal (6 g)
- 1 colher de chá de alho em pó (3 g)
- Pimenta moída (q.b.)
- 1 chávena de tomate cherry cru (150 g)
- 200 gramas de polpa de tomate

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho ou frigideira começa por refogar a cebola em azeite
- 2º Em seguida adiciona o tomate cherry cortado em metades e deixa que comece a libertar a água, pressionando com a ajuda de uma colher
- 3º Juntar a polpa de tomate e temperar com o alho em pó, a pimenta e o sal
- 4º Adicionar o grão cozido, os espinafres e um pouco de água
- 5º Deixar cozinhar até os espinafres estarem completamente "murchos"
- 6º Abra os 4 ovos por cima desta mistura e deixe escalfar (colocar uma tampa pode ajudar)

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (351 g)	% DR
ENERGIA	86 kcal	303 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	40 %
H. CARBONO	7 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	8 %
GORDURA	3 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	34 %
SÓDIO	349 mg	1225 mg	51 %