

**FRIGIDEIRA DE LEGUMES COM FEIJÃO PRETO E OVOS ESCALFADOS** 20 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de courgette crua em cubos (332 g)
- 1 cebola picada (212 g)
- 6 unidades de cogumelos crus laminados (90 g)
- 1/2 lata de tomate em pedaços (200g)
- 400 gramas de feijão preto cozido
- 150 gramas de polpa de tomate
- 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 café de pimenta moída (3 g)
- 1 colher de chá de alho em pó (3 g)

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Numa frigideira grande começa por refogar a cebola picada no azeite, em seguida adiciona a courgette, o tomate e os cogumelos e deixa cozinhar em lume brando até os legumes começarem a libertar os sucos.
- 2º Adiciona a polpa de tomate e tempera com sal, alho em pó e pimenta moída.
- 3º Junta o feijão e deixa cozinhar novamente por mais um ou dois minutos.
- 4º Com cuidado abre os ovos em cima do preparado, rectifica os temperos e coloca uma tampa na frigideira.
- 5º Quando os ovos estiverem escalfados está pronto.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (405 g)	% DR
ENERGIA	53 kcal	216 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	36 %
H. CARBONO	3 g	12 g	4 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	7 %
GORDURA	3 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 g	63 %
SÓDIO	310 mg	1254 mg	52 %