

TOMATADA COM OVOS ESCALFADOS

 2 porções

INGREDIENTES

- 240 gramas de tomate pelado Continente
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)
- 150 gramas de cebola crua
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 2 unidades de pão de mistura de trigo e centeio (124 g)
- 4 unidades de salsichas de peru em lata Nobre Naturíssimos (80 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa frigideira anti-aderente adicione o azeite, a cebola e o alho. Deixe alourar, e adicione 1 copo de água.
- 2º Corte o tomate em pedaços.
- 3º Quando a cebola estiver cozida adicione o tomate pelado e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 5 minutos.
- 4º Com cuidado faça uns "buraquinhos" no preparado e parta os ovos e coloque nesses buraquinhos.
- 5º Ponha uma tampa e deixe os ovos cozinhareem.
- 6º Sirva em cima de uma fatia de pão torrado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (442 g)	% DR
ENERGIA	121 kcal	537 kcal	27 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	63 %
H. CARBONO	9 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	8 %
GORDURA	6 g	27 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	23 %
SÓDIO	127 mg	560 mg	23 %