Sofia Oliveira Pinto
Nutricionista · 3370N

SHAKSHUKA

2 porções

INGREDIENTES

- 1 cebola
- 2 tomates
- 100 gramas de polpa de tomate
- 1/2 pimento
- 100 gramas de espinafres
- 2 dentes de alho
- Condimentos a gosto (sal, pimenta/piripíri, paprika, cominhos, salsa fresca, orégãos);
- 1 colher de chá de azeite (2 g)
- 2 ovos
- 1 embalagem de mini mozzarella light (125 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Alourar a cebola e o alho picados numa frigideira antiaderente com uma 1 colher de chá de azeite
2º Juntar o tomate partido em cubos e o pimento partido em tiras finas. Deixar cozinhar cerca de 5 minutos antes de adicionar o molho de tomate
3º Acrescentar os espinafres e os condimentos e ir mexendo para que se envolvam no molho e os espinafres reduzam de volume
4º Abrir 2 espaços na frigideira e colocar dentro deles os ovos. Tapar a frigideira e deixar cozinhar por 5 minutos
5º No momento de servir, polvilhar com salsa fresca e decorar com mini mozzarella light
6º Sugestão: Iniciar a refeição com um prato de sopa de legumes. Acompanhar o prato principal com pão torrado pincelado com azeite e orégãos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (473 g)	% DR
ENERGIA	60 kcal	282 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	49 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	9 g	9 %
GORDURA	3 g	14 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	40 mg	189 mg	8 %