

Pequenos-Almoços Pão

Tosta de Ovo Mexido e Salmão Fumado com Sementes

A receita para este ano correr às mil maravilhas é... deliciares-te com as nossas receitas. Acompanhada de Pensal preparado com água, experimenta esta tosta para enriquecer os teus pequenos-almoços com proteína. ?

15 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

2 c. de sopa de mix de sementes
2 fatias de pão escuro
3 ovos
sal q.b.
pimenta q.b.
1 fio de azeite
80 g de salmão fumado
cebolinho picado q.b.

Informação nutricional

Energia	211,6 kcal	11%*
Proteínas	15,8 g	32%*
Lípidos	10,6 g	15%*
Hidratos de Carbono	12,7 g	5%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Aquece uma frigideira sem gordura e tosta as sementes, agitando-as sempre até que soltem aroma.
2. Torra as fatias de pão.
3. Entretanto bate os ovos temperados com sal e pimenta. Numa frigideira aquece um fio de azeite em lume brando e adiciona os ovos. Mexe constantemente sempre com o lume brando.
4. Dispõe as fatias de pão num prato e divide os ovos por ambas.
5. Por cima dos ovos coloca o salmão e polvilha com o cebolinho e as sementes.
6. Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com água.