



Pratos Principais

Acompanhamentos

Omelete de Tomate, Cereja e Queijo Fresco

15 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

- 1 queijo fresco
- 8 tomates cereja
- 1 cebola pequena
- 3 ovos
- 100 ml de Natas LONGA VIDA
- 4 folhas manjerição (picadas)
- 1 ramo salsa (piada)
- 2 c. sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	409,9 kcal	20%*
Proteínas	12,6 g	25%*
Lípidos	21,5 g	31%*
Hidratos de Carbono	18,8 g	7%*

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

Preparação

- 1 Bater os ovos com as natas condimentando com o sal fino. Cortar a cebola em rodela não muito grosseiramente.
- 2 Partir em dois os tomates cereja e em cubos o queijo fresco. Numa frigideira anti-aderente de diâmetro 24 cm colocar o azeite.
- 3 Adicionar a cebola deixando alourar um pouco. Juntar o tomate cereja e saltear 1 minuto, condimentando com um pouco de sal fino.
- 4 Colocar o queijo fresco. Juntar o manjerição, mexer. Adicionar os ovos, tendo o lume baixo para não queimar.
- 5 Deixar cozinhar, mexendo no primeiro minuto de fora para dentro com a colher de pau ou espátula, para os ovos cozerem melhor.

6 Deixar secar um pouco e colocar no topo a salsa picada. Virar com a ajuda de um prato ou com duas espátulas para cozinhar do outro lado com cuidado para não partir.

7 Cozinhar só mais um minuto em lume alto. Sirva acompanhada com uma salada.