



Pratos Principais

Pratos de Carne

Bife com Ovo a Cavalo

🕒 23 min.

👤 Fácil

🍴 Moderado

🍽️ 4 doses

Ingredientes

4 0 bifes de vaca
4 0 ovos
4 0 dentes de alho

Informação nutricional

Energia	306,2 kcal	15%*
Proteínas	32,0 g	64%*
Lípidos	18,8 g	27%*
Hidratos de Carbono	0,3 g	0%*

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

Preparação

- 1 Corte os dentes de alho em lâminas finas.
- 2 Polvilhe os bifes com os alhos, o sal e a pimenta. Deixe ficar durante 30 minutos.
- 3 Aqueça o azeite e frite os bifes dos dois lados.
- 4 Entretanto, estrole os ovos em azeite e coloque sobre os bifes.
- 5 Sirva imediatamente, com batatas fritas em palitos grossos.