



Pequenos-Almoços

Pão

Ovos cocote

Se é para ficar em casa no fim de semana, leva os ovos ao forno e prepara um brunch delicioso a dois. O toque final? Uma caneca de Pensal com água. ???

45 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 1 c. de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 150 g de folhas de espinafres
- 200 ml de nata cremosa
- sal marinho q.b.
- pimenta preta q.b.
- 2 c. de sopa de manteiga
- 4 ovos inteiros
- cebolinho picado q.b.
- 2 fatias de pão cortado em 8 retângulos

Informação nutricional

Energia	366,3 kcal	18%*
Proteínas	9,8 g	20%*
Lípidos	22,7 g	32%*
Hidratos de Carbono	29,6 g	11%*

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

Preparação

- 1 Numa frigideira coloca o azeite e o alho e cozinha até o alho crepitar. Adiciona os espinafres e polvilha com sal, cozinha até perderem o volume. Adiciona as natas e cozinha até levantarem a fervura, deixa cozinhar por 1min. Tempera com sal e pimenta e deixa arrefecer ligeiramente.
- 2 Entretanto ferve cerca de 2L de água e pré-aquece o forno a 180°C
- 3 Unta 4 cocotes com manteiga e despeja os ovos no seu interior, cobre com o preparado de nata.
- 4 Polvilha com o queijo e coloca as cocotes num tabuleiro de forno alto, adiciona a água a ferver ao tabuleiro de forma a que chegue a meio das cocotes.

- 5 Tapa o tabuleiro com papel alumínio e leva ao forno por 15min.
- 6 Retira do forno e polvilha com pimenta preta e o cebolinho picado.
- 7 Serve com as fatias de pão torrado.