



Pratos Principais

Quiches e Empadas

Omeleta de Ervas Aromáticas

10 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

- 6 ovos
- 1 c. de chá de cebolinho
- 1 c. de chá de estragão
- 1 c. de chá de salsa
- óleo q.b.
- 1 saqueta de MAGGI Sopa de Cebola

Informação nutricional

Energia	293,7 kcal	15%*
Proteínas	17,8 g	36%*
Lípidos	15,9 g	23%*
Hidratos de Carbono	19,3 g	7%*

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

Preparação

- 1 Bata os ovos, junte a Sopa de Cebola MAGGI e as ervas aromáticas picadas e misture bem.
- 2 Aqueça o óleo numa frigideira e verta o preparado.
- 3 Deixe cozinhar alguns minutos e dobre a omeleta ao meio.
- 4 Sirva de imediato, ainda quente.