



Pequenos-Almoços Pão

Tosta de Ovo Mexido e Salmão Fumado com Sementes

A receita para este ano correr às mil maravilhas é... delicias-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.