



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 manjeriço (picadas)
- 1 ramo salsa (piada)
- 2 c. sopa de azeite

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	409,9 kcal	20%*
<b>Proteínas</b>	12,6 g	25%*
<b>Lípidos</b>	21,5 g	31%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 manjeriço, 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.