

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

Informação nutricional

Energia	409,9 kcal	20%*
Proteínas	12,6 g	25%*
Lípidos	21,5 g	31%*
Hidratos de Carbono	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 rodelas 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 manjericão, 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.