



Entradas Salgados

## Espargos com Ovos Escalfados, Bacon e Parmesão

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

1 molho de espargos  
2 ovos  
6 fatias bacon  
queijo parmesão q.b.  
flor de sal e pimenta q.b.  
pão q.b.  
azeite q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	318,6 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	15,8 g	32%*
<b>Lípidos</b>	24,9 g	36%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	8,3 g	3%*

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

### Preparação

- 1 Parte o talo dos espargos onde estes cederem. Leva-os a cozer por 2 minutos em água a ferver temperada com sal. Escorre e reserva. Enquanto isso, forra dois ramequins com papel aderente, unta com um pouco de azeite e parte um ovo para dentro de cada um deles, fecha o papel como se fosse um rebuçado.
- 2 Coloca estes embrulhos dentro de uma frigideira com água a borbulhar durante cerca de 3 minutos ou até o ovo estar cozinhado a gosto.
- 3 Cozinha o bacon no microondas até estar crocante. Pica-o e reserva.
- 4 Serve os espargos polvilhados de queijo parmesão acabado de ralar, bacon e coloca o ovo por cima. Tempora a gosto com flor de sal, pimenta e um fio de azeite.