

Pratos Principais | Pratos de Carne

# Bife com Ovo a Cavalo

23 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

## Ingredientes

4 0 bifes de vaca
4 0 ovos
4 0 dentes de alho

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 306,2 kcal | 15%* |
| **Proteínas** | 32,0 g | 64%* |
| **Lípidos** | 18,8 g | 27%* |
| **Hidratos de Carbono** | 0,3 g | 0%* |

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

## Preparação

1. Corte os dentes de alho em lâminas finas.
2. Polvilhe os bifes com os alhos, o sal e a pimenta. Deixe ficar durante 30 minutos.
3. Aqueça o azeite e frite os bifes dos dois lados.
4. Entretanto, estrele os ovos em azeite e coloque sobre os bifes.
5. Sirva imediatamente, com batatas fritas em palitos grossos.