

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Frittata de Frango, Noodles e Legumes

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1/2 curgete
1/2 pimento verde
1/2 pimento amarelo
1/2 pimento vermelho
100 g de ervilhas
1 cebola
140 g de MAGGI Pasta Oriental Frango
8 ovos

Informação nutricional

Energia	283,6 kcal	14%*
Proteínas	14,0 g	28%*
Lípidos	15,7 g	22%*
Hidratos de Carbono	21,6 g	8%*

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

Preparação

1. Pré aquecer o forno a 180º.
2. Cozer a massa na quantidade de água recomendada por 3 min, ou poderá até reutilizar massa que tenha sobrado de outras preparações.
3. Numa frigideira que possa ir ao forno, saltear os legumes e juntar massa.
4. Bater os ovos e juntar ao preparado, envolver ligeiramente e mandar ao forno durante 20 min.
5. Se não possuir uma frigideira toda de metal pode fazê-lo como se de uma tortilla se tratasse, virando para cima de um prato e devovê-la ao calor para cozinhar o outro lado.

6 Desenformar e servir quente ou frio.