



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 283,6 kcal | 14%* |
| <b>Proteínas</b>           | 14,0 g     | 28%* |
| <b>Lípidos</b>             | 15,7 g     | 22%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 21,6 g     | 8%*  |

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

### Preparação

- 1 Pré aquecer o forno a 180°.
- 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.

