

Pratos Principais | Pizzas e Massas

Tortilha Oriental com Abacate, Tomate e Presunto

30 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Fusian Pasta Oriental (qualquer sabor) MAGGI

2 ovos

2 fatias de presunto

1 abacate pequeno

10 tomate cereja

cebolinho q.b.

azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	323,9 kcal	16%*
Proteínas	10,7 g	21%*
Lípidos	21,1 g	30%*
Hidratos de Carbono	23,8 g	9%*

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

Preparação

1. Prepare a Fusian Pasta Oriental de acordo com as instruções da embalagem. Reserve.
2. Bata os ovos.
3. Coloque um fio de azeite numa frigideira pequenina (daquelas de entrelar um ovo) e junte-lhe metade da massa preparada.
4. Deixe criar uma pequena crosta e junte metade do ovo, de modo a formar uma tortilha. Deixe cozinhar um pouco e cuidadosamente, com a ajuda de uma espátula vire, para cozinhar do outro lado.
5. Retire e coloque no prato de servir. Repita com a restante massa e ovo e coloque noutro prato.

6 Prepare o abacate e corte-o em fatias finas. Corte os tomatinhos ao meio. Sobre cada tortilha coloque o abacate, os tomates e uma fatia de presunto. Decore com o cebolinho picado.

7 Sirva de imediato.