



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

<b>Energia</b>	323,9 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	10,7 g	21%*
<b>Lípidos</b>	21,1 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 noutra 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.