



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 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.