



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Ovos mexidos com Bacalhau

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

196 ml de leite evaporado  
400 g de bacalhau demolido e desfiado  
200 g de cebola  
6 ovos  
1 dente de alho  
4 c. de sopa de azeite  
sal q.b.  
pimenta preta moída q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	311,0 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	28,0 g	56%*
<b>Lípidos</b>	20,9 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	1,6 g	1%*

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

### Preparação

- 1 Descascar e picar o alho e a cebola. Aquecer 2 colheres de sopa de azeite numa frigideira e cozinhar em lume médio durante cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
- 2 Adicionar o bacalhau e cozinhar durante 5-6 minutos, mexendo até que toda a água se tenha evaporado.
- 3 Retirar o bacalhau e escorrer se necessário. Na mesma frigideira com 2 colheres de sopa de óleo quente, adicionar novamente o bacalhau. Saltear em fogo alto durante cerca de 2 minutos e adicionar os ovos mexidos misturados com o leite evaporado.
- 4 Cozinhar em lume médio-alto durante 2-3 minutos, mexendo continuamente, e temperar a gosto com sal e pimenta.