



Pratos Principais

Quiches e Empadas

## Omeleta de Ervas Aromáticas

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 2 doses

### Ingredientes

- 6 ovos
- 1 c. de chá de cebolinho
- 1 c. de chá de estragão
- 1 c. de chá de salsa
- óleo q.b.
- 1 saqueta de MAGGI Sopa de Cebola

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	293,7 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	17,8 g	36%*
<b>Lípidos</b>	15,9 g	23%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	19,3 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Bata os ovos, junte a Sopa de Cebola MAGGI e as ervas aromáticas picadas e misture bem.
- 2 Aqueça o óleo numa frigideira e verta o preparado.
- 3 Deixe cozinhar alguns minutos e dobre a omeleta ao meio.
- 4 Sirva de imediato, ainda quente.