

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Ovos Mexidos com Tomate

22 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

- 1 ovo inteiro (cerca de 50g)
- 1 tomate, sem pele e sem sementes
- 2 c. de sopa de NESTLÉ JÚNIOR 1+ Bebida láctea infantil adaptada a crianças a partir do 1º ano de idade
- 1 c. de chá de óleo de girassol
- 1 raminho de cebolinho

Informação nutricional

Energia	162,4 kcal	8%*
Proteínas	7,8 g	16%*
Lípidos	12,4 g	18%*
Hidratos de Carbono	5,2 g	2%*

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

Preparação

1. Retira a pele e as sementes ao tomate e corta-o em cubinhos.
2. Coze o tomate partido numa caçarola com água a ferver durante cerca de 8 minutos. Escorre o excesso de água.
3. Numa tigela, abre o ovo e junta o tomate e o cebolinho picado. Bate energicamente com um garfo.
4. Aqueça o óleo numa frigideira pequena. Quando estiver quente, deita o ovo batido e cozinha durante 3 minutos em lume brando, mexendo sempre com um garfo.
5. Junta o NESTLÉ JÚNIOR 1+ no fim de cozinhar, para que a mistura fique macia. Esmaga com um garfo.
6. Sugestão: Podes experimentar substituir o cebolinho por salsa.

7 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.