



Para mamãs e bebês

Pratos Principais para Bebês

## 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

<b>Energia</b>	164,6 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	7,8 g	16%*
<b>Lípidos</b>	12,4 g	18%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	5,6 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 Aquece 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.