



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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 164,6 kcal | 8%* |
| Proteínas | 7,8 g | 16%* |
| Lípidos | 12,4 g | 18%* |
| Hidratos de Carbono | 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.