

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Omelete de Fiambre e Espinafres Frescos

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 4 c. de chá de Molho MAGGI
- 8 ovos
- 120 g de fiambre cortado em cubos
- 80 g de espinafres frescos
- 200 g de cebolinho
- 5 c. de sopa de azeite virgem

Informação nutricional

Energia	401,4 kcal	20%*
Proteínas	20,9 g	42%*
Lípidos	33,7 g	48%*
Hidratos de Carbono	4,4 g	2%*

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

Preparação

1. Picar o cebolinho.
2. Numa frigideira, aquecer 1 colher de sopa de azeite e de seguida fritar o fiambre cortado em cubos por 2 minutos. Remover do lume e reservar.
3. Bater os 2 ovos juntamente com o Molho MAGGI. Adicionar uma colher de chá de cebolinho e misturar tudo.
4. Numa frigideira antiaderente, aquecer uma colher de sopa de azeite. Verter o preparado de ovos anterior e deixar cozinhar alguns segundos. Juntar uma parte do fiambre dos espinafres e dobrar ao meio a omelete, ficando assim recheada
5. Preparar mais três omeletes da mesma forma e servir quente!