



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!