



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

<b>Energia</b>	401,4 kcal	20%*
<b>Proteínas</b>	20,9 g	42%*
<b>Lípidos</b>	33,7 g	48%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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!