

Pequenos-Almoços Sandwiches

Wrap de Omelete de Kimchi

Perfeito para o teu brunch de verão e para acompanhar com uma caneca de Pensal, o Wrap de Omelete de Kimchi é cozinhado com este condimento típico coreano e é muito simples de fazer.

15 min. Fácil Económico 1 doses

Ingredientes

PARA A OMELETE:
2 ovos
5 g de cebolinho
100 g de kimchi
80 g de queijo mozarela ralado
sal q.b.
1 c. de sopa de azeite
PARA O MOLHO DE IOGURTE:
150 g de iogurte grego
1 lima
flor de sal q.b.
PARA A MONTAGEM:
1 folha de wrap
1 omelete de kimchi
2 c. de sopa de molho de iogurte
1 ma?o cheia de folhas de espinafres baby

Informação nutricional

Energia	640,2 kcal	32%*
Proteínas	37,1 g	74%*
Lípidos	40,0 g	57%*
Hidratos de Carbono	33,9 g	13%*

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

Preparação

1. Pica finamente o cebolinho e grosseiramente o kimchi
2. Bate os ovos, incorpora o cebolinho e tempera com sal.

3 Numa frigideira antiaderente, aquece o azeite e deita o ovo. Quando comec?ar a solidificar, coloca o queijo no centro da omelete e de seguida o kimchi.

4 Fecha uma das laterais da omelete e repete o processo com a outra aba.

5 Cozinha o ovo até estar no ponto.

6 Coloca o iogurte num recipiente e adiciona o sumo e raspa de lima. Adiciona o sal e envolve.

7 Reserva no frio.

8 Abre uma folha de wrap e ao centro coloca a omelete.

9 Por cima da omelete coloca o molho de iogurte, barrando.

10 Distribui os espinafres por cima do molho.

11 Fecha o wrap, primeiro pelas abas laterais e depois enrolando de baixo para cima.

12 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com água.