



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 maço cheia de folhas de espinafres baby

Preparação

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

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)

- 3 Numa frigideira antiaderente, aquece o azeite e deita o ovo. Quando começar 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.