

# Cogumelos envolvidos em ovo e salsa

Os cogumelos são uma boa fonte de vitaminas do grupo B, selénio, potássio, cobre e zinco.



## Curiosidade

Sabia que é necessário 11 vezes mais energia para produzir proteína de origem animal do que de origem vegetal?

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos, INSA

Por 100g:

**139 kcal**  
Energia

IDR 7%

**10g**  
Gordura

IDR 14%

**12g**  
Proteína

IDR 24%

**0g**  
Hidratos  
Carbono

IDR 0%

**0g**  
Fibra

IDR 0%

\*IDR – Ingestão Diária Recomendada



**Alergénios**  
Glúten e ovos.

Uma  
iniciativa  
Eurest  
Portugal

## Ingredientes *(para 2 pessoas)*

4 ovos  
20g cogumelos  
Salsa q.b.

Juntar os quatro ovos num recipiente e misturar. Aquecer um fio de óleo numa frigideira. Quando estiver quente, deitar o ovo. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar os cogumelos e a salsa. Quando o ovo estiver a ficar cozinhado, dobrar a omelete e deixar cozinhar.