Tortilha de 5 legumes

A tortilha é um prato de origem espanhola composto essencialmente por ovos e batata. Ao adicionar hortícolas estará a aumentar a densidade nutricional do seu prato!

Curiosidade

O ovo é considerado como uma referência a nível de qualidade proteica, devido ao seu perfil de aminoácidos essenciais e elevada disgestibilidade.

Fonte: Layman, D. K., & Rodriguez, N. R. (2009). Egg Protein as a Source of Power, Strength, and Energy. Nutrition Today, 44(1), 43–48.

Por 100g:

83 kcal	16g	3g
Energia	Gordura	Proteína
IDR 4%	IDR 20%	IDR 7%

4g	2g
Hidratos Carbono	Fibra
IDR 5%	IDR 7%

*IDR – Ingestão Diária Recomendada

Alergénios
Amendoim, ovo e leite.

Uma iniciativa Eurest Portugal

Ingredientes *(para 2 pessoas)*

200g batata aos cubos
20g cebola
2g alho
6g óleo alimentar
60g tomate pelado
100g alho francês
70g feijão-verde
70g milho
70g cenoura cubos
2g orégãos
60g pimento verde
60g pimento vermelho
2 ovos
4 azeitonas
2g sal

Levar ao forno, a 180ºC, a batata durante 30 minutos. Em seguida, refogar em óleo a cebola e o alho picados. Acrescentar água, tomate pelado, alho francês, feijão-verde, milho e cenoura aos cubos. Deixar estufar e adicionar orégãos. Colocar os pimentos aos cubos e temperar com sal. Mais tarde, incorporar a batata e os ovos. Retificar temperos. Posteriormente, dispor em tabuleiros, cobrir com o queijo ralado e levar ao forno a gratinar a 160ºC durante 20 minutos. Decorar com azeitonas.