


TORTILHA DE ATUM


PREPARAÇÃO


- 1 Descasque as batatas e corte em pequenos cubos. Coza em água e reserve.
- 2 Numa frigideira de ir ao forno, coloque o azeite, a cebola e o alho picado, envolvendo durante 2 a 3 minutos. Junte o atum bem escorrido com a curgete cortada aos cubos (com pele) e envolva tudo.
- 3 Bata os ovos, junte o sal, a pimenta e a salsa picada. Junte ao preparado na frigideira.
- 4 Vá mexendo ligeiramente para o ovo ir cozinhando formando uma omelete grossa. Vire a tortilha.
- 5 Coloque a tortilha no forno a 180°C, dentro da frigideira (tem de ser uma frigideira toda metalizada sem plásticos, se não tiver vire o preparado cuidadosamente para uma forma sem buraco), durante 10 minutos.
- 6 Retire do forno e sirva em fatias acompanhando com uma salada e arroz ou massa integral nas porções adequadas (consultar pág.97).




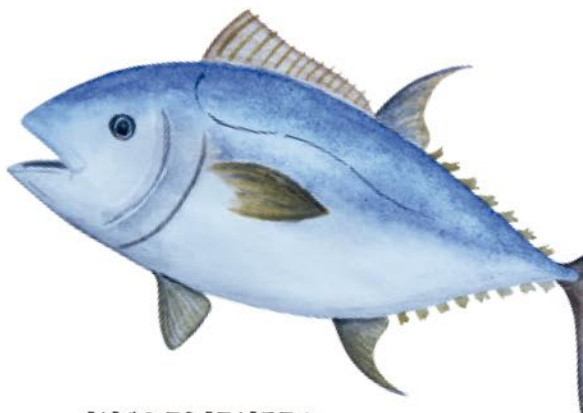
Pode fazer a tortilha com sobras de qualquer peixe ou uma conserva de pescado a gosto.

 Dificuldade: média

 Doses: 6 pessoas

 Preparação: 20 minutos
Cozedura: 20 minutos

 **PRIMAVERA**



INGREDIENTES

- 4 latas de atum em conserva em água ou azeite bem escorridas
- 4 batatas médias
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 curgete média
- 6 ovos
- 2 c. sopa de salsa picada
- 1 c. sopa de azeite
- 1 c. café de sal
- pimenta preta moída q.b.

Calorias
467

Proteína
29g

Gordura total
16g ●

Gordura saturada
3g ●

Hidratos de Carbono
50g

Açúcares
3g ●

Fibra
3g

Sal
1,8g ●

Por dose/pessoa (350g)