



AGRICULTURA NA ESCOLA

FICHA TÉCNICA

Ovos escalfados em molho de tomate



Ingredientes	Quantidade 4 PESSOAS	Preparação
--------------	-------------------------	------------

Ovos (unid)	8	Colocar numa frigideira o azeite, a cebola, o alho, o tomate e os orégãos.
Cebola (g)	4494	
Tomate (g)	471	Acrescentar a cenoura ralada e a polpa de tomate.
Cenoura (g)	244	Fazer buracos na mistura e partir um ovo para dentro de cada um.
Orégãos (g)	qb	
Polpa de tomate (g)	20	Fazer buracos na mistura e partir um ovo para dentro de cada um.
Alho (g)	qb	
Pimenta (g)	qb	
Azeite (ml)	15	
Sal (g)	1	

Informação Nutricional (/px)	Alergêneos		
Glícidos (g)	7	Contém	Pode Conter
Dos quais açúcares adicionados (g)	0	Glúten	
Lípidos (g)	15	Crustáceos	
Dos quais saturados (g)	3	Ovo	✓
Proteínas (g)	14	Peixe	
Fibra Dietética (g)	3	Amendoins	
Sódio (mg)	315	Soja	
Valor Calórico (Kcal)	214	Leite e Derivados	
		Frutos de Casca	
		Aipo e Derivados	
		Mostarda e derivados	
		Sementes Sésamo	
		SO2 e Sulfitos	
		Tremoços	
		Moluscos	

Adequação	
Vegetariana	✓
Dieta Mediterrânica	✓
Sugestão do chefe	
Alternativa	

Observações

Elaborado por:

Vera Ferro Lebres - Instituto Politécnico de Bragança - 0032N



