

NINHOS DE LEGUMES COM OVO



5 MINUTOS | FÁCIL

curgete bio 2 (500g)
batata-doce Bio 2 (300g)
cenoura Bio 4 (600g)
alho Bio picado 2 dentes
azeite Go Bio 2 c. de sopa
sal 2 c. de chá
pimenta q.b.

ovos M/L Go Bio 4

coentros frescos q.b.
abacate Bio Pingo Doce 2 (400g)

PREPARAÇÃO

- 1 Com a ajuda de um espiralizador de legumes, espiralize a curgete, a batata-doce e a cenoura.
- 2 Numa frigideira, salteie o alho em azeite, adicione os legumes espiralizados e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 4 minutos. Tempere com metade do sal e pimenta.
- 3 Prepare um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e pré-aqueça o forno a 120 °C.
- 4 Faça 4 ninhos com os legumes, deixando uma cavidade.
- 5 Em cada uma das cavidades, abra um ovo.
- 6 Leve ao forno até que o ovo esteja cozinhado a seu gosto.
- 7 Retire e tempere com o restante sal e pimenta.
- 8 Sirva em pratos com fatias de abacate e polvilhe com coentros picados.

1 DOSE CONTÉM (% DO VDR)

Energia 349kcal (17%) | Gorduras 20,4g (29%) das quais saturadas 4,8g (24%) | Hidratos de carbono 25,6g dos quais açúcares 14,8g (16%) | Fibra 7,9g (32%) | Proteínas 11,8g