

Omelete de salmão fumado e legumes

Tempo total **17 Mins.** 5 Mins. Tempo de preparação **12 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.218 kJ / 291 kcal

Gorduras totais: **16 g** Proteína: **25 g**
Hidratos de carbono: **10 g**

INGREDIENTES

2 Porções

5 ovos
60 ml de leite gordo
50 g de espinafres
70 g de pimento vermelho
70 g de pimento amarelo
30 g da parte branca do
cebolinho
80 g de salmão fumado,
fatiado
70 g de tomate cherry
20 ml Kikkoman Molho de Soja
Fermentado
Naturalmente
Azeite para untar
Cebolinha e endro, para
decorar

PREPARAÇÃO

Passo 1

Bata os ovos com o leite e o Molho de Soja Kikkoman.

Passo 2

Corte os pimentos em cubos, pique os espinafres, corte o tomate cherry ao meio e pique bem a parte branca do cebolinho.

Passo 3

Unte ligeiramente o tabuleiro da air fryer com o azeite. Junte os espinafres, os pimentos, os tomates cherry e a cebola e, em seguida, deite por cima a mistura de ovos. Leve à air fryer a 170 °C durante 10 a 12 minutos.

Passo 4

Cubra com as fatias de salmão fumado e decore com o cebolinha e o endro.