KIKKOMAN

Omelete de salmão fumado e legumes na air fryer

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.