



AÇORDA com Gema de Ovo

Ingredientes (para 1 refeição):

- 1 gema de ovo**
- 1 pão de mistura (de preferência da véspera)
- 1 dente de alho
- 1 raminho de salsa fresca
- 1 colher de chá de azeite

Preparação: Ferva um pouco de água com a salsa e o dente de alho, durante alguns minutos. Retire o alho e a salsa, e demolhe o pão em pedaços. Adicione o azeite e desfaça o pão com um garfo. Certifique-se que o pão está todo demolido. Quando o pão estiver desfeito adicione a gema de ovo previamente batida com um pouco da água do refogado, e envolva. Deixe cozer mexendo sempre. Não adicione sal! Sirva morno.

Inês Tomada - Nutricionista

Revisto em 02|01|2016