



## Tortilha de Delícias do Mar e Batata



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
3 Pessoas

### Ingredientes

- 150 g de Delícias do Mar Pescanova
- 200 g de Batatas Pescanova
- azeite q.b.
- 2 cebolas
- 6 ovos
- sal e pimenta q.b.
- salsa frisada q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
346,8 Kcal	21,8 g	19,6 g	20 g

### Preparação

1. Aqueça o forno e cozinhe as batatas, seguindo as indicações que estão na embalagem.
2. Aqueça o azeite e frite a cebola picada até ficar translúcida.
3. Bata os ovos temperados com sal e pimenta e junte a cebola, adicione as batatas e as delícias cortadas em cubos. Tempere com sal e pimenta.
4. Numa frigideira aqueça o azeite (a cobrir o fundo).
5. Junte o preparado e deixe cozinhar cerca de 3/5 minutos. Vire a tortilha e deixe cozinhar do outro lado durante o mesmo tempo.
6. Sirva quente ou fria, cortada em triângulos, com raminhos de salsa.

## Produtos Associados



### Delícias do Mar Sem Glúten

450 g