

{k0} - 2024/10/14 Notícias de Inteligência ! (pdf)

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: {k0}

Essas frittatas de salmão defumado quente são tão boas para crianças quanto são para lunchboxes do dia seguinte. Sementes de carvão são uma ótima opção, mas opcionais se você não tiver ou se preocupar {k0} usar quase todo um frasco (eu sempre tenho elas, porque as sementes funcionam maravilhosamente {k0} biscoitos cheddar ou palitos de queijo, e um frasco dura muito para mim). Você pode usar salmão defumado regular nesses, mas prefiro a textura do salmão defumado quente.

Frittatas de salmão defumado quente com agrião-de-monte e rabanetes

Preparo 10 min

Cozer 30 min

Faz 12

Azeite, para untar

6 ovos médios

1 colher de chá de flocos de sal marinho

1 colher de sopa (quase) de sementes de carvão (opcional)

150g de ricota

160g de salmão defumado quente, desfiado

3 cebolinhas, finamente cortadas

Pimenta do reino

Para a salada

15ml (1 colher de sopa) de suco de limão

15ml (1 colher de sopa) de azeite de oliva extra-virgem

½ colher de chá de flocos de sal marinho

80g de agrião-de-monte

200g de rabanetes, finamente cortados

Aqueça o forno para 200C (180C ventilador)/390F/gás 6, e untue generosamente um tabuleiro de molde de muffins de 12 furos (ou, se duvidar das capacidades antiaderentes do seu tabuleiro, encha os furos com cases de muffins de papel). Bata os ovos com o sal, as sementes de carvão, se estiver usando, e 50g do ricota, então equalize a mistura entre os cases de muffins.

Experimente essa receita e muitas outras na nova app Feast: scan ou clique aqui para {k0} versão de teste gratuita.

Toppe cada frittata com alguns colheres de chá de ricota restante, então cubra isso com o salmão defumado desfiado e cebolinhas. Gire generosamente a pimenta do reino por cima, então assa por 20 minutos, até que as frittatas estejam bem inchadas e douradas.

Enquanto as frittatas estiverem cozidas, misture um adereço batendo o suco de limão, o azeite de oliva e o sal. Uma vez que as frittatas estejam cozidas, misture o adereço pelas folhas de agrião-de-monte e rabanetes, e sirva a salada ao lado deles. (Se estivermos com o restante das frittatas e salada do dia seguinte, eu misturo metade das folhas com metade do adereço no primeiro dia, então misturo o restante no dia seguinte, para manter as folhas frescas.)

Partilha de casos

Essas frittatas de salmão defumado quente são tão boas para crianças quanto são para lunchboxes do dia seguinte. Sementes de carvão são uma ótima opção, mas opcionais se você não tiver ou se preocupar **{k0}** usar quase todo um frasco (eu sempre tenho elas, porque as sementes funcionam maravilhosamente **{k0}** biscoitos cheddar ou palitos de queijo, e um frasco dura muito para mim). Você pode usar salmão defumado regular nesses, mas prefiro a textura do salmão defumado quente.

Frittatas de salmão defumado quente com agrião-de-monte e rabanetes

Preparo **10 min**

Cozer **30 min**

Faz **12**

Azeite, para untar

6 ovos médios

1 colher de chá de flocos de sal marinho

1 colher de sopa (quase) de sementes de carvão (opcional)

150g de ricota

160g de salmão defumado quente, desfiado

3 cebolinhas, finamente cortadas

Pimenta do reino

Para a salada

15ml (1 colher de sopa) de suco de limão

15ml (1 colher de sopa) de azeite de oliva extra-virgem

½ colher de chá de flocos de sal marinho

80g de agrião-de-monte

200g de rabanetes, finamente cortados

Aqueça o forno para 200C (180C ventilador)/390F/gás 6, e untue generosamente um tabuleiro de molde de muffins de 12 furos (ou, se duvidar das capacidades antiaderentes do seu tabuleiro, encha os furos com cases de muffins de papel). Bata os ovos com o sal, as sementes de carvão, se estiver usando, e 50g do ricota, então equalize a mistura entre os cases de muffins.

Experimente essa receita e muitas outras na nova app Feast: scan ou clique aqui para **{k0}** versão de teste gratuita.

Toppe cada frittata com alguns colheres de chá de ricota restante, então cubra isso com o salmão defumado desfiado e cebolinhas. Gire generosamente a pimenta do reino por cima, então assa por 20 minutos, até que as frittatas estejam bem inchadas e douradas.

Enquanto as frittatas estiverem cozidas, misture um adereço batendo o suco de limão, o azeite de oliva e o sal. Uma vez que as frittatas estejam cozidas, misture o adereço pelas folhas de agrião-de-monte e rabanetes, e sirva a salada ao lado deles. (Se estivermos com o restante das frittatas e salada do dia seguinte, eu misturo metade das folhas com metade do adereço no primeiro dia, então misturo o restante no dia seguinte, para manter as folhas frescas.)

Expanda pontos de conhecimento

Essas frittatas de salmão defumado quente são tão boas para crianças quanto são para lunchboxes do dia seguinte. Sementes de carvão são uma ótima opção, mas opcionais se você não tiver ou se preocupar **{k0}** usar quase todo um frasco (eu sempre tenho elas, porque as

sementes funcionam maravilhosamente **{k0}** biscoitos cheddar ou palitos de queijo, e um frasco dura muito para mim). Você pode usar salmão defumado regular nesses, mas prefiro a textura do salmão defumado quente.

Frittatas de salmão defumado quente com agrião-de-monte e rabanetes

Preparo **10 min**

Cozer **30 min**

Faz **12**

Azeite, para untar

6 ovos médios

1 colher de chá de flocos de sal marinho

1 colher de sopa (quase) de sementes de carvão (opcional)

150g de ricota

160g de salmão defumado quente, desfiado

3 cebolinhas, finamente cortadas

Pimenta do reino

Para a salada

15ml (1 colher de sopa) de suco de limão

15ml (1 colher de sopa) de azeite de oliva extra-virgem

½ colher de chá de flocos de sal marinho

80g de agrião-de-monte

200g de rabanetes, finamente cortados

Aqueça o forno para 200C (180C ventilador)/390F/gás 6, e untue generosamente um tabuleiro de molde de muffins de 12 furos (ou, se duvidar das capacidades antiaderentes do seu tabuleiro, encha os furos com cases de muffins de papel). Bata os ovos com o sal, as sementes de carvão, se estiver usando, e 50g do ricota, então equalize a mistura entre os cases de muffins.

Experimente essa receita e muitas outras na nova app Feast: scan ou clique aqui para **{k0}** versão de teste gratuita.

Toppe cada frittata com alguns colheres de chá de ricota restante, então cubra isso com o salmão defumado desfiado e cebolinhas. Gire generosamente a pimenta do reino por cima, então assa por 20 minutos, até que as frittatas estejam bem inchadas e douradas.

Enquanto as frittatas estiverem cozidas, misture um adereço batendo o suco de limão, o azeite de oliva e o sal. Uma vez que as frittatas estejam cozidas, misture o adereço pelas folhas de agrião-de-monte e rabanetes, e sirva a salada ao lado deles. (Se estivermos com o restante das frittatas e salada do dia seguinte, eu misturo metade das folhas com metade do adereço no primeiro dia, então misturo o restante no dia seguinte, para manter as folhas frescas.)

comentário do comentarista

Essas frittatas de salmão defumado quente são tão boas para crianças quanto são para lunchboxes do dia seguinte. Sementes de carvão são uma ótima opção, mas opcionais se você não tiver ou se preocupar **{k0}** usar quase todo um frasco (eu sempre tenho elas, porque as sementes funcionam maravilhosamente **{k0}** biscoitos cheddar ou palitos de queijo, e um frasco dura muito para mim). Você pode usar salmão defumado regular nesses, mas prefiro a textura do salmão defumado quente.

Frittatas de salmão defumado quente com agrião-de-monte

e rabanetes

Preparo **10 min**

Cozer **30 min**

Faz **12**

Azeite, para untar

6 ovos médios

1 colher de chá de flocos de sal marinho

1 colher de sopa (quase) de sementes de carvão (opcional)

150g de ricota

160g de salmão defumado quente , desfiado

3 cebolinhas , finamente cortadas

Pimenta do reino

Para a salada

15ml (1 colher de sopa) de suco de limão

15ml (1 colher de sopa) de azeite de oliva extra-virgem

½ colher de chá de flocos de sal marinho

80g de agrião-de-monte

200g de rabanetes , finamente cortados

Aqueça o forno para 200C (180C ventilador)/390F/gás 6, e untue generosamente um tabuleiro de molde de muffins de 12 furos (ou, se duvidar das capacidades antiaderentes do seu tabuleiro, encha os furos com cases de muffins de papel). Bata os ovos com o sal, as sementes de carvão, se estiver usando, e 50g do ricota, então equalize a mistura entre os cases de muffins.

Experimente essa receita e muitas outras na nova app Feast: scan ou clique aqui para **{k0}** versão de teste gratuita.

Toppe cada frittata com alguns colheres de chá de ricota restante, então cubra isso com o salmão defumado desfiado e cebolinhas. Gire generosamente a pimenta do reino por cima, então assa por 20 minutos, até que as frittatas estejam bem inchadas e douradas.

Enquanto as frittatas estiverem cozidas, misture um adereço batendo o suco de limão, o azeite de oliva e o sal. Uma vez que as frittatas estejam cozidas, misture o adereço pelas folhas de agrião-de-monte e rabanetes, e sirva a salada ao lado deles. (Se estivermos com o restante das frittatas e salada do dia seguinte, eu misturo metade das folhas com metade do adereço no primeiro dia, então misturo o restante no dia seguinte, para manter as folhas frescas.)

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: {k0}

Palavras-chave: **{k0} - 2024/10/14 Notícias de Inteligência ! (pdf)**

Data de lançamento de: 2024-10-14

Referências Bibliográficas:

1. [download 1xbet login](#)
2. [sabetesportes](#)
3. [apostas para amanhã futebol](#)
4. [betano 200](#)