



# Salteado de cogumelos (textura modificada)

## Ingredientes (para 2 porções)

4 ovos

200 g de cogumelos variados

1 dente de alho

20 mL de creme culinário ou

manteiga

Azeite de oliva extra virgem

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

5 g de salsinha picada

## Preparo

1. Descascar e fatiar o alho, levar ao fogo em uma frigideira com 15 mL de azeite e, depois de dourado, retirá-lo e reservar.
2. Fatiar os cogumelos e salteá-los no mesmo azeite. Adicionar o sal levemente no final, evitando assim que soltem líquido.
3. Acrescentar os ovos batidos à frigideira e mexer em fogo médio-baixo até que endureçam, sem secar muito. Adicionar o alho.
4. Processar a mistura ainda quente, juntando aos poucos o creme culinário.
5. Passar na peneira, colocar no prato e servir.

## Recomendações

Este prato foi pensado para consumo imediato, ainda assim, será necessário certificar-se de que o ovo esteja totalmente cozido.