

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Tarte de Esparregado

40 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

1 base de massa quebrada
600 g de espinafres
2 c. de sopa de amido de milho
60 ml de Natas Longa Vida Original
2 c. de sopa de azeite
2 dentes de alho
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	293,5 kcal	15%*
Proteínas	5,0 g	10%*
Lípidos	19,1 g	27%*
Hidratos de Carbono	24,8 g	10%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
2. Forre uma forma de tarte com a massa quebrada, pique com um garfo e cubra com feijões de cerâmica.
3. Leve ao forno durante cerca de 15 minutos.
4. Numa frigideira, coloque o azeite e os alhos picados e salteie os espinafres. Junte o amido de milho e as natas e mexa bem.
5. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em lume médio durante 10 minutos.
6. Transfira os espinafres para um robot de cozinha e triture.

7 Retire a massa do forno, remova os feijões e recheie com o esparregado.

8 Leve ao forno por mais 15 minutos e sirva.