

Pratos Principais | Acompanhamentos

Tortilha de claras com abóbora assada, espinafres e cebola roxa

15 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

4 claras de ovo
2 c. de chá Leite em Pó Molico
1 c. de café fermento em pó
1 c. de sopa puré de abóbora (opcional)
1/4 abóbora manteiga assada
1/2 cebola roxa
espinafres a gosto
1 dente de alho
sal q.b.
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	217,5 kcal	11%*
Proteínas	18,0 g	36%*
Lípidos	6,4 g	9%*
Hidratos de Carbono	20,5 g	8%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 170º Numa frigideira que possa ir ao forno, salteie a cebola cortada em rodelas finas (reserve algumas rodelas para guarnecer) e o alho laminado numa colher de sopa de azeite.
2. Quando a cebola começar a amolecer e o alho alourar junte os espinafres e envolva. Deixe refogar, mexendo sempre, até os espinafres murcharem. Reserve.
3. Com papel absorvente limpe a frigideira, engordurando-a por todo com o azeite em que refogou os vegetais (acrescente mais um pouco se necessário).
4. Num copo alto junte as claras, o puré de abóbora, o leite em pó, o fermento e uma pitada de sal. Misture com a varinha mágica e verta sobre a frigideira que deve estar sobre lume médio.

5 Quando as bordas começarem a secar ligeiramente, espalhe a abóbora, a cebola e os espinafres. Deixe cozinhar por breves minutos até o centro de claras ainda estar húmido.

6 Transfira a frigideira para o forno e deixe assar por cerca de 5 minutos, até o topo estar cozido e ligeiramente dourado.

7 Polvilhe com as folhas de tomilho frescas e rodelas de cebola roxa. Sirva quente com uma boa salada.

8 Dicas: o puré de abóbora vai ajudar a conferir sabor e cor às claras. Pode não o usar ou substituir por folhas de espinafres para uma tortilha verde.