

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Tarte de Abóbora e Cebola Roxa

60 min. | Fácil | Económico | 10 doses

Ingredientes

1 embalagem de massa folhada fresca
350 g de abóbora butternut
1 cebola roxa pequena
200 ml de Natas NESTLÉ Longa Vida
3 ovos
3 c. de sopa de queijo ilha ralado
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	186,9 kcal	9%*
Proteínas	4,4 g	9%*
Lípidos	8,3 g	12%*
Hidratos de Carbono	14,5 g	6%*

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

Preparação

1. Comece por pré aquecer o forno a 180ºC.
2. Forre uma tarteira redonda de 24 cm com a massa folhada. Pique a base da massa com a ajuda de um garfo e reserve.
3. Limpe a abóbora de sementes e casca. Corte a abóbora em palitos finos e a cebola roxa em rodelas finas.
4. Numa taça bata os ovos, acrescente as natas e o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Coloque os palitos de abóbora e a cebola roxa sobre a massa folhada. Por cima disponha o creme de natas.
6. Leve ao forno a cozer cerca de 35 minutos. Retire e deixe arrefecer antes de servir.