



Pratos Principais

Para fazer com as crianças

Tarte de lentilhas, cogumelos e nozes

55 min.

Fácil

Económico

6 doses

Ingredientes

1 dl de água
25 g de azeite
30 g de margarina
250 g de farinha integral
10 g de sal
100 g de cebola
40 g de alho
20 g de azeite
1 folha de louro
500 g de lentilhas cozidas
50 g de nozes
300 g de cogumelos
10 g de tomilho fresco picado

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

- 1 Junte a água, o azeite e a margarina numa tigela, acrescente a farinha aos poucos com o sal e amasse muito bem até obter uma massa. Reserve no frio coberta com película aderente.
- 2 Num tacho, coloque a cebola e o alho picados, o azeite, a folha de louro e deixe refogar.
- 3 Adicione as lentilhas cozidas, os cogumelos, as nozes, o tomilho e deixe cozinhar por 10 minutos em lume brando.

4 Forre um pirex com metade da massa coloque o recheio e cubra com a massa restante.

5 Leve ao forno durante 20 minutos a 180°C.

6 Retire do forno e sirva quente.