



Pratos Principais

Acompanhamentos

## Tortilha de Batata e Espargos com Presunto

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

115 g de puré de batata instantâneo  
150 ml de leite  
350 g de espargos verdes frescos  
2 ramos de salsa  
40 g de presunto  
300 ml de água  
1 c. de sopa de azeite  
1 c. de sopa de açúcar  
sal e noz moscada q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 128,9 kcal | 6%*  |
| Proteínas           | 6,4 g      | 13%* |
| Lípidos             | 6,2 g      | 9%*  |
| Hidratos de Carbono | 12,3 g     | 5%*  |

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

### Preparação

- 1 Lava e arranja os espargos. Remove as partes duras e corta em pequenos pedaços. Reserva as cabeças dos espargos para a decoração do prato.
- 2 Corta o presunto em cubinhos.
- 3 Pica a salsa.
- 4 Numa panela, coloca uma colher de azeite e adiciona os espargos. Deixa refogar durante 3 minutos. Adiciona 300ml de água quente e o açúcar e deixa cozer durante 5 minutos. Reserva novamente as cabeças dos espargos.

- 5 Escorre os espargos e reserva os 300ml de água de cozedura. Adiciona o leite e deixa ferver. Adiciona o de puré de batata instantâneo.
- 6 Adiciona os espargos e a salsa. Mistura tudo muito bem.
- 7 Forma 4 bolas com aproximadamente 115g e de seguida molda-as em formato de tortilhas.
- 8 Numa frigideira untada com azeite, coloca uma tortilha de cada vez e deixa cozer durante 2 minutos em cada lado, em lume médio.
- 9 Decora e serve com presunto e com as cabeças dos espargos.