



Cozinhar



Receitas em vídeo Pratos Principais

Frittata de Massa na Frigideira

A frittata é parecida a uma quiche sem base, ou a uma omelete aberta. É uma receita versátil, onde podes misturar diferentes ingredientes e temperos. Reinventa as sobras que tens de massa e faz esta frittata na frigideira.

18 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

3 chávenas de massa
1 requeijão
1/2 chávena de queijo parmesão ralado
3 ovos grandes
100 g de bacon
1 embalagem de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	1213,4 kcal	61%*
Proteínas	58,3 g	117%*
Lípidos	82,0 g	117%*
Hidratos de Carbono	58,5 g	22%*

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

Preparação

- Numa tigela misturar as Natas Longa Vida Original com os ovos, bater com um batedor de varas e adicionar o requeijão em pedaços e misturar bem de forma a que se desfaça na totalidade. Juntar o queijo parmesão e temperar com sal e pimenta a gosto.
- Adicionar o bacon e a massa e envolver bem nas natas.
- Aquecer um fio de azeite numa frigideira com cerca de 24 centímetros. Verter o preparado da massa, espalhar uniformemente e deixar cozinhar em lume médio durante cerca de 5 minutos.
- Em seguida levar a frigideira por mais 5 minutos ao forno pré-aquecido a 180°C. Retirar e virar para um prato, cuidado para não te queimares! Servir com uma salada.