

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

1. 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.
2. Adicionar o bacon e a massa e envolver bem nas natas.
3. 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.
4. Em seguida levar a frigideira por mais 5 minutos ao forno pré-aquecido a 180ºC. Retirar e virar para um prato, cuidado para não te queimares! Servir com uma salada.