



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

<b>Energia</b>	1213,4 kcal	61%*
<b>Proteínas</b>	58,3 g	117%*
<b>Lípidos</b>	82,0 g	117%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 180°C. Retirar e virar para um prato, cuidado para não te queimares! Servir com uma salada.