



Pratos Principais

Pizzas e Massas

Massa no Forno com Atum

A Massa no Forno com Atum é uma ótima receita para preparar um jantar rápido e delicioso para toda a família.

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

- 1 0 lata de atum escorrida
- 2 c. de sopa de cebola picada (pode ser congelada)
- 1 0 chávena de brócolos cozidos (podem ser congelados)
- 2 c. de sopa de milho
- 1 0 chávena de queijo ralado
- 0 azeite q.b.
- 1 embalagem de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	649,7 kcal	32%*
Proteínas	20,6 g	41%*
Lípidos	54,6 g	78%*
Hidratos de Carbono	6,0 g	2%*

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

Preparação

- 1 Refogar a cebola num pouco de azeite, quando estiver translúcida, adicionar o atum, os brócolos cozidos e o milho. Envolver bem e reservar.
- 2 Cozer a massa conforme as instruções da embalagem em água temperada com sal ou aproveitar uma sobra.
- 3 Numa tigela misturar o queijo com as natas Longa Vida Nestlé. Temperar a gosto com sal e pimenta. Adicionar a esta mistura o atum e a massa já cozida. Envolver bem.
- 4 Colocar a mistura anterior num prato fundo e levar ao forno pré-aquecido a 180°C, deixar tostar durante cerca de 10 minutos ou quando estiver dourado por cima.
- 5 Podes servir com uma salada.