

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Massa no Forno com Atum

Se procura uma refeição reconfortante, saborosa e muito fácil de preparar, a massa no forno com atum é a solução perfeita! Este prato clássico agrada a todos os paladares e é ideal para um jantar rápido durante a semana ou para um almoço de fim de semana. A massa no forno com atum é preparada com ingredientes simples, que provavelmente já tem na sua despensa, e promete uma explosão de sabores em cada garfada.
Prepare-se para se deliciar com uma massa cremosa, envolvida num molho rico e saboroso, e com o sabor inconfundível do atum. Prepare a nossa receita de massa no forno com atum e surpreenda a sua família com um prato irresistível!

30 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 lata de atum escorrida
2 c. de sopa de cebola picada (pode ser congelada)
1 chávena de brócolos cozidos (podem ser congelados)
2 c. de sopa de milho
1 chávena de queijo ralado
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 o preparado de massa com atum num prato fundo e levar ao forno pré-aquecido a 180ºC, deixar tostar durante cerca de 10 minutos ou quando estiver dourado por cima.
5. Podes servir a massa com atum no forno com uma salada.