

Entradas Salgados

Espinafres Disfarçados

18 min. Fácil Moderado 4 doses

Ingredientes

450 g de espinafre congelado
250 g de requeijão
30 g de manteiga
1 gema de ovo
450 g de massa folhada
1 embalagem de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	813,3 kcal	41%*
Proteínas	23,2 g	46%*
Lípidos	58,6 g	84%*
Hidratos de Carbono	51,5 g	20%*

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

Preparação

1. Descongela os espinafres e salteia ligeiramente numa frigideira com a manteiga, para que ganhem sabor. Tempera-os com sal e pimenta.
2. Passa-os para uma tijela, esfarrapa-os e em seguida, acrescenta o requeijão e as Natas Longa Vida Original.
3. Mexe bem todos os ingredientes e retifica de sal e pimenta.
4. Estende a massa folhada, previamente descongelada deixando-a à temperatura ambiente durante uma hora, e recorta uns triângulos de 15 cm de lado.
5. Divide a preparação de espinafres sobre os triângulos de massa folhada, enrola-os sobre si mesmos, dobra os rolinhos em forma de meia-lua e coloca-os num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel de alumínio.
6. Pinta-os com gema de ovo batida e mete-os no forno pré-aquecido a 200ºC durante 15 a 20 minutos.