



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 Culinária Longa Vida

Informação nutricional

Energia	767,3 kcal	38%*
Proteínas	23,4 g	47%*
Lípidos	52,8 g	75%*
Hidratos de Carbono	53,0 g	20%*

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

Preparação

- 1 Descongele os espinafres e salteie ligeiramente numa frigideira com a manteiga, para que ganhem sabor.

Tempere-os com sal e pimenta.

- 2 Passe-os para uma tijela, esfarrape-os e em seguida, acrescente o requeijão e as Natas Culinária Longa Vida.
- 3 Mexa bem todos os ingredientes e retifique de sal e pimenta.
- 4 Estenda a massa folhada, previamente descongelada deixando-a à temperatura ambiente durante uma hora, e recorte uns triângulos de 15 cm de lado.
- 5 Divida a preparação de espinafres sobre os triângulos de massa folhada, enrole-os sobre si mesmos, dobre os rolinhos em forma de meia-lua e coloque-os num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel de alumínio.
- 6 Pinte-os com gema de ovo batida e meta-os no forno pré-aquecido a 200° durante 15 a 20 minutos.