

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Tarte de Brócolos

27 min. | Fácil | Moderado | 6 doses

Ingredientes

800 g de brócolos
120 g de fiambre
100 g de queijo
2 ovos
1 c. de sobremesa de coentros (picados)
2 dl de água
400 g de massa folhada
1 cubo de MAGGI Caldo de Carne
1 embalagem de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	505,5 kcal	25%*
Proteínas	18,6 g	37%*
Lípidos	36,1 g	52%*
Hidratos de Carbono	26,3 g	10%*

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

Preparação

1. Dê uma fervura aos brócolos, em água com sal, durante 8 minutos. De seguida, escorra-os num passador e deixe-os arrefecer.
2. Desenrole e coloque a massa folhada numa forma de tarte desmontável.
3. Corte o fiambre e o queijo em cubos e coloque-os sobre a massa.
4. Distribua os ramos de brócolos por cima.
5. Bata os ovos com o sal, a pimenta, as Natas Longa Vida Original e um cubo de Carne MAGGI desfeito.

6 Junte os coentros picados e deite o creme sobre os brócolos.

7 Ponha a tarte no centro do forno, previamente aquecido a 180º, durante 30 minutos.