



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

<b>Energia</b>	505,5 kcal	25%*
<b>Proteínas</b>	18,6 g	37%*
<b>Lípidos</b>	36,1 g	52%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 180°, durante 30 minutos.