

Pratos Principais | Pizzas e Massas

Timbal de Noodles e Espinafres com Molho de Tomate

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

400 ml de molho de tomate
140 g de MAGGI Pasta Oriental Caril
200 g de espinafres
6 ovos
manteiga q.b.

Informação nutricional

Energia	269,5 kcal	13%*
Proteínas	11,8 g	24%*
Lípidos	16,3 g	23%*
Hidratos de Carbono	19,3 g	7%*

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

Preparação

1. Pré aquecer o forno a 180º.
2. Cozer os noodles na quantidade de água recomendada por 3 min, ou poderá até reutilizar massa que tenha sobrado de outras preparações.
3. Saltear os espinafres e envolver com os noodles, deixar arrefecer.
4. Bater os ovos, untar formas de muffins com manteiga encher com o preparado de espinafres e completar com os ovos.
5. Levar ao forno em banho maria durante 20 min.
6. Deixar arrefecer ligeiramente e desenformar passando uma faca em volta, servir com o seu molho tomate favorito.