



Pratos Principais

Quiches e Empadas

## Tarteletes de Favas

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

#### PARA A MASSA:

400 g de farinha  
100 ml de azeite  
1 ovo  
sal q.b.

#### PARA O RECHEIO:

500 g de favas descascadas  
50 ml de azeite  
4 dentes de alho  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
1 ramo de cebolinho  
200 g de queijo mozarela ralado  
4 ovos  
250 ml de Natas Longa Vida Original

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	585,8 kcal	29%*
<b>Proteínas</b>	18,7 g	37%*
<b>Lípidos</b>	36,4 g	52%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	44,6 g	17%*

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

### Preparação

- 1 Para a massa, misture a farinha com o azeite, o ovo e uma pitada de sal e amasse bem, juntando água aos poucos, até obter uma massa maleável e bem ligada.
- 2 Depois, sobre uma superfície de trabalho polvilhada com farinha, tenda-a com a ajuda de um rolo de cozinha. Corte-a em círculos, com o diâmetro superior ao das formas e forre-as; apare as extremidades e reserve.

- 3 Para o recheio, escale as favas em água fervente, por dois minutos; arrefeça em água fria e retire a pele. A seguir, leve-as a saltear no azeite com os alhos picados. Retire do calor e tempere com sal, pimenta e o cebolinho picado.
- 4 Coloque o preparado dentro das formas e polvilhe com o queijo. Verta por cima os ovos batidos com as natas e leve ao forno, a 190° C, durante cerca de 20 minutos. Por fim, retire do calor e desenforme; sirva as tarteletes decoradas com mais cebolinho.