



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## Tagliatelle de Curgete com Puré de Abóbora Assada

🕒 40 min.

👤 Fácil

👤 Moderado

🍴 4 doses

### Ingredientes

200 g de curgetes  
1 abóbora manteiga  
alecrim q.b.  
3 c. de sopa de azeite  
sal q.b.  
200 ml de Natas Longa Vida Original  
50 g de nozes picadas

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	370,1 kcal	19%*
<b>Proteínas</b>	4,4 g	9%*
<b>Lípidos</b>	32,9 g	47%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	4,9 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Ligar o forno a 200°
- 2 Cortar a abóbora longitudinalmente e colocar numa assadeira.
- 3 Temperar com sal, alecrim e o azeite. Levar ao forno cerca de 30 minutos ou até estar mole, quando se espeta um garfo.
- 4 Retirar do forno e retirar a polpa com a ajuda de uma colher.
- 5 Triturar muito bem num liquidificador e deitar num tacho.
- 6 Juntar as natas e temperar de sal e pimenta.

- 7 Entretanto, e com ajuda da spiralizer, cortar as courgettes em tagliatelle.
- 8 Aquecer o puré de abóbora, juntar a corgette e deixar cozinhar cerca de 3 minutos.
- 9 Deitar numa travessa e polvilhar com as nozes picadas. Servir de imediato.