



Pratos Principais

Quiches e Empadas

## Camembert em Massa Folhada com Compota de Frutos Vermelhos

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

150 g de frutos vermelhos frescos  
300 g de açúcar  
1 embalagem de massa folhada retangular  
1 queijo camembert  
1 gema de ovo  
sementes de papoila q.b.

### Informação nutricional

|                            |             |      |
|----------------------------|-------------|------|
| <b>Energia</b>             | 1251,6 kcal | 63%* |
| <b>Proteínas</b>           | 20,2 g      | 40%* |
| <b>Lípidos</b>             | 42,5 g      | 61%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 194,9 g     | 75%* |

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

### Preparação

- 1 Começar por levar os frutos e o açúcar ao lume e deixar ferver até se ver o fundo do tacho quando se passa a colher de pau. Deixar arrefecer.
- 2 Corte a massa folhada ao meio. Coloque o queijo no centro. Cubra com compota de frutos vermelhos.
- 3 Coloque a outra metade da massa folhada, e dobre em volta do queijo.
- 4 Faça uns pequenos cortes na parte superior da massa, pincele com gema de ovo e enfeite com sementes de papoila.
- 5 Leve ao forno quente (220°) durante 15 minutos.
- 6 Sirva de imediato.