



Pratos Principais

Quiches e Empadas

## Tarte de Esparregado

🕒 40 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 6 doses

### Ingredientes

1 base de massa quebrada  
600 g de espinafres  
2 c. de sopa de amido de milho  
60 ml de Natas Longa Vida Original  
2 c. de sopa de azeite  
2 dentes de alho  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	293,5 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	5,0 g	10%*
<b>Lípidos</b>	19,1 g	27%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	24,8 g	10%*

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

## Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2 Forre uma forma de tarte com a massa quebrada, pique com um garfo e cubra com feijões de cerâmica.
- 3 Leve ao forno durante cerca de 15 minutos.
- 4 Numa frigideira, coloque o azeite e os alhos picados e salteie os espinafres. Junte o amido de milho e as natas e mexa bem.
- 5 Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em lume médio durante 10 minutos.
- 6 Transfira os espinafres para um robot de cozinha e triture.
- 7 Retire a massa do forno, remova os feijões e recheie com o esparregado.
- 8 Leve ao forno por mais 15 minutos e sirva.