



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.