

Sobremesas Tartes

Tarte de Abóbora e Nozes

35 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 massa folhada
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
2 ovos
450 g de abóbora manteiga sem casca
1 c. de chá de canela
1/2 c. de chá de gengibre em pó
1/4 c. chá de noz moscada
70 g de nozes picadas grosseiramente

Informação nutricional

Energia	725,5 kcal	36%*
Proteínas	16,3 g	33%*
Lípidos	36,3 g	52%*
Hidratos de Carbono	74,7 g	29%*

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

Preparação

1. Pré aqueça o forno a 200º C.
2. Corte a abóbora em pedaços mais pequenos e coloque num tabuleiro, levando a assar cerca de 1h ou até os pedaços de abóbora estarem macios.
3. Coloque por cima uma folha de papel vegetal para não secar a abóbora.
4. Num liquidificador misture a abóbora assada, o leite condensado, os ovos, as especiarias.
5. Coloque o preparado numa taça e misture as nozes picadas grosseiramente.

6 Unte uma forma redonda de 24 cm com massa folhada e pique a base na massa com um garfo.

7 Disponha o preparado da abóbora e leve a cozinhar em forno a 180ºC por 45 minutos.

8 Retire e deixe arrefecer antes de servir.