



Pratos Principais

Quiches e Empadas

Frittata de Batata Doce e Espinafres

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

6 ovos
1 batata doce laranja grande
1/2 embalagem de espinafres frescos
1/4 de cebola picada
100 ml de Natas Longa Vida Original
2 c. de sopa de manteiga
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 292,4 kcal | 15%* |
| Proteínas | 8,9 g | 18%* |
| Lípidos | 18,4 g | 26%* |
| Hidratos de Carbono | 22,6 g | 9%* |

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

Preparação

- 1 Pré aqueça o forno a 180°C.
- 2 Retire a pele da batata doce e corte a mesma em rodela muito finas. Poderá também cortar a batata doce em rodela finas com a ajuda de uma mandolina.
- 3 Numa frigideira que possa ir ao forno, aloure a cebola picada com a manteiga. Em seguida acrescente as rodela de batata doce e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos. Acrescente os espinafres e deixe cozer por mais 2 minutos.
- 4 Noutro recipiente bata os ovos com as natas e tempere com sal e pimenta. Junte a mistura ao preparado da batata e cozinhe por mais 3 minutos em lume médio.
- 5 Em seguida, leve a frigideira ao forno por cerca de 15 minutos ou até a superfície ficar dourada. Retire e sirva