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 180ºC.
2. Retire a pele da batata doce e corte a mesma em rodelas muito finas. Poderá também cortar a batata doce em rodelas 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 rodelas 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