



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

<b>Energia</b>	292,4 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	8,9 g	18%*
<b>Lípidos</b>	18,4 g	26%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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