

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Tarte Salgada de Espargos e Ervilhas

25 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de massa quebrada fresca
- 200 ml de Natas Longa Vida Original
- 3 ovos
- 200 g de espargos
- 150 g de ervilhas
- sal q.b.
- pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	253,2 kcal	13%*
Proteínas	5,6 g	11%*
Lípidos	17,4 g	25%*
Hidratos de Carbono	18,1 g	7%*

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

Preparação

1. Comece por pré aquecer o forno a 180ºC.
2. Forre uma tarteira com a massa quebrada fresca. Pique o fundo com um garfo. Reserve.
3. Coza as ervilhas em água temperada com sal por 15 minutos ou até estarem macias. Escorra a água e reserve as ervilhas. Entretanto lave os espargos, corte um pouco do talo mais duro. Corte o restante espargo em pedaços mais pequenos.
4. Numa taça bata os ovos. Adicione as natas e misture bem. Tempere com sal e pimenta.
5. Disponha as ervilhas e os espargos em cima da massa, assim como o preparado dos ovos. Leve a cozer ao forno cerca de 30 a 40 minutos, ou até a tarte estar dourada.
6. Retire do forno e deixe arrefecer antes de servir.