



Pratos Principais Quiches e Empadas

## Tarte de Abóbora e Cebola Roxa

60 min. Fácil Económico 10 doses

### Ingredientes

1 embalagem de massa folhada fresca  
350 g de abóbora butternut  
1 cebola roxa pequena  
200 ml de Natas NESTLÉ Longa Vida  
3 ovos  
3 c. de sopa de queijo ilha ralado  
sal q.b.  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	186,9 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	4,4 g	9%*
<b>Lípidos</b>	8,3 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	14,5 g	6%*

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

### Preparação

- 1 Comece por pré aquecer o forno a 180°C.
- 2 Forre uma tarteira redonda de 24 cm com a massa folhada. Pique a base da massa com a ajuda de um garfo e reserve.
- 3 Limpe a abóbora de sementes e casca. Corte a abóbora em palitos finos e a cebola roxa em rodela finas.
- 4 Numa taça bata os ovos, acrescente as natas e o queijo. Tempere com sal e pimenta.
- 5 Coloque os palitos de abóbora e a cebola roxa sobre a massa folhada. Por cima disponha o creme de natas.
- 6 Leve ao forno a cozer cerca de 35 minutos. Retire e deixe arrefecer antes de servir.