



Pratos Principais

Quiches e Empadas

## Tarte de Alho-Francês

🕒 60 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 6 doses

### Ingredientes

3 alhos-franceses  
1 c. de sopa de manteiga  
400 g de massa folhada  
1 saqueta de MAGGI Sopa de Cebola  
2 embalagens de Natas Culinária Longa Vida  
4 ovos  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 506,7 kcal | 25%* |
| <b>Proteínas</b>           | 12,9 g     | 26%* |
| <b>Lípidos</b>             | 33,5 g     | 48%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 38,0 g     | 15%* |

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

## Preparação

- 1 Limpe os alhos-franceses e corte-os em rodelas. Lave-as e deixe-as escorrer.
- 2 Leve ao lume um tacho com a manteiga, junte-lhe as rodelas de alho francês, deixando cozinhar até que toda a água evapore.
- 3 Tempere com um pouco de sal e pimenta. Retire do lume e deixe arrefecer.
- 4 Ligue o forno a 200° C.
- 5 Forre uma forma de tarte com a massa folhada.
- 6 Verta numa tigela o conteúdo do pacote de sopa de cebola, as natas, os ovos e uma pitada de pimenta e mexa bem.
- 7 Espalhe as rodelas de alho-francês no fundo da forma e obreponha-lhes a mistura das natas.
- 8 Leve ao forno, durante 40 minutos.
- 9 Retire e deixe arrefecer.
- 10 Sirva a tarte morna ou fria.