



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 Longa Vida Original
4 ovos
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	568,0 kcal	28%*
Proteínas	12,7 g	25%*
Lípidos	41,2 g	59%*
Hidratos de Carbono	36,1 g	14%*

*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.