

Entradas Salgados

Mexido à Florentina

25 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

6 ovos
400 g de espinafres
2 c. de sopa de tomate concentrado
30 g de manteiga
1 c. de sopa de queijo parmesão ralado
2 c. de sopa de azeite
sal e pimenta q.b.
50 g de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	259,2 kcal	13%*
Proteínas	10,9 g	22%*
Lípidos	23,3 g	33%*
Hidratos de Carbono	1,4 g	1%*

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

Preparação

1. Limpa e lava os espinafres cuidadosamente. Passa-os para uma panela com água a ferver com sal, leva a ebulição, escorre-os imediatamente e passa-os por água fria. Corta-os em pedaços e passa-os para uma tigela.
2. Aos espinafres acrescenta os ovos, o queijo ralado, um pouco de sal e pimenta e, sem deixar de bater com um garfo, incorpora as Natas Longa Vida Original pouco a pouco.
3. Deita o tomate concentrado num recipiente e mantêm-o quente em banho-maria.
4. Entretanto, derrete a manteiga numa frigideira, incorpora a mistura de espinafres e refoga durante 5 ou 6 minutos, mexendo com uma colher de madeira.
5. Ao finalizar a cozedura, decora o mexido com o tomate concentrado e serve imediatamente.