



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 Culinária Longa Vida

Informação nutricional

Energia	247,7 kcal	12%*
Proteínas	11,0 g	22%*
Lípidos	21,9 g	31%*
Hidratos de Carbono	1,8 g	1%*

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

Preparação

- 1** Limpe e lave os espinafres cuidadosamente. Passe-os para uma panela com água a ferver com sal, leve a ebulição, escorra-os imediatamente e passe-os por água fria. Corte-os em pedaços e passe-os para uma tigela.
- 2** Aos espinafres acrescente os ovos, o queijo ralado, um pouco de sal e pimenta e, sem deixar de bater com um garfo, incorpore as Natas Culinária Longa Vida pouco a pouco.
- 3** Deite o tomate concentrado num recipiente e mantenha-o quente em banho-maria.
- 4** Entretanto, derreta a manteiga numa frigideira, incorpore a mistura de espinafres e refogue durante 5 ou 6 minutos, mexendo com uma colher de madeira.
- 5** Ao finalizar a cozedura, decore o mexido com o tomate concentrado e sirva imediatamente.