

Receitas em vídeo | Pratos Principais

# Empadas ao Creme de Queijo

25 min. | Fácil | Económico | 12 doses

## Ingredientes

2 gemas de ovo
1 clara de ovo
1/3 dl de leite
100 g de queijo gruyère ralado
30 g de manteiga
20 g de farinha
250 g de massa folhada
4 c. de sopa de Natas LONGA VIDA

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 134,9 kcal | 7%* |
| **Proteínas** | 2,6 g | 5%* |
| **Lípidos** | 8,7 g | 12%* |
| **Hidratos de Carbono** | 9,5 g | 4%* |

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

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200º e prepare as formas das empadas. Unte 16 formas com a manteiga e forre com a massa.
2. Depois, numa caçarola pequena, derreta a manteiga, acrescente a farinha e mexa bem. Adicione o queijo mozzarella e o leite e mexa até que o queijo se tenha derretido completamente. Acrescente então o queijo gruyère ralado, envolva tudo e deixe arrefecer um pouco.
3. Enquanto isso, bata as claras em castelo, bem firme. Em seguida, incorpore as gemas de ovo, uma a uma, e o leite evaporado. Tempere com o sal e a pimenta recém-moída, adicione as claras em castelo e uma pitada de noz-moscada.
4. Recheie as formas com este preparado, disponha-as num tabuleiro e leve-as ao forno até que inchem e fiquem ligeiramente douradas.
5. Sirva-as ainda quentes como entrada, ou como prato principal com arroz branco e uma salada fresca.