

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Tortilha

10 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

- 2 0 batatas
- 1 c. de chá de cebolinho
- 2 c. de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 0 cenoura
- 2 0 ovos

Informação nutricional

Energia	184,8 kcal	9%*
Proteínas	11,5 g	23%*
Lípidos	7,1 g	10%*
Hidratos de Carbono	18,2 g	7%*

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

Preparação

1. Prepare a mistura da tortilha: rale a batata e a cenoura e misture com o queijo, o cebolinho e os ovos batidos, mexendo bem.
2. Derreta a margarina numa frigideira e deite nela a massa.
3. Depois de cozer de um lado vire a tortilha para que coza do outro lado.
4. Sirva a tortilha quente, com o acompanhamento que preferir.