

Pratos Principais | Pizzas e Massas

Empadão de Esparguete

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

250 g de esparguete
50 g de chouriço (de carne)
3 ovos
3 dl de leite
1 c. de sopa rasa de queijo parmesão ralado
1 c. de sopa rasa de margarina
2 cubos de MAGGI Caldo de Galinha

Informação nutricional

Energia	383,8 kcal	19%*
Proteínas	14,7 g	29%*
Lípidos	15,3 g	22%*
Hidratos de Carbono	45,5 g	18%*

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

Preparação

1. Coza o esparguete (10 minutos) em 8 dl de água onde dissolveu os cubos de galinha MAGGI.
2. Retire e deixe o esparguete a absorver o caldo.
3. Junte a margarina e deite o esparguete num tabuleiro.
4. Espalhe por cima o chouriço picado e regue com os ovos misturados com o leite, sal, pimenta e noz moscada.
5. Polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno para alourar a superfície.