



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.