



Pratos Principais

Quiches e Empadas

## Tarte de Fiambre e Iogurte

🕒 35 min.

👤 Médio

€ Económico

✂ 6 doses

### Ingredientes

200 g de farinha  
100 g de manteiga amolecida  
1 pitada de sal  
1 gema de ovo  
150 g fiambre em cubos  
4 ovos  
2 iogurtes LONGA VIDA Natural  
100 ml de Natas Longa Vida Original  
1 pitada de noz-moscada em pó  
20 g queijo parmesão

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 446,8 kcal | 22%* |
| <b>Proteínas</b>           | 14,4 g     | 29%* |
| <b>Lípidos</b>             | 30,4 g     | 43%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 28,2 g     | 11%* |

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

## Preparação

- 1** Comece pela massa: peneire a farinha para uma tigela. Abra um buraco ao meio e ponha aí a pitada de sal e a manteiga.
- 2** Misture tudo com os dedos, até obter uma massa granulosa. Junte a gema e um pouco de água.
- 3** Trabalhe a massa com as mãos, até obter uma massa lisa. Molde-a em bola, embrulhe-a em película aderente e deixe-a repousar 30 minutos no frigorífico.
- 4** A seguir, estenda a massa numa superfície polvilhada com farinha e forre com a massa uma forma de tarte de fundo móvel, untada.
- 5** Pique a massa com um garfo e leve a forma ao forno, a 160° C, 10 ou 15 minutos.
- 6** Bata o iogurte com os ovos. Junte as natas e bata um pouco mais. Tempere de sal, pimenta e noz-moscada.
- 7** Cubra o fundo da tarte com os cubinhos de fiambre. Deite por cima a mistura de iogurte e ovos.
- 8** Polvilhe com queijo parmesão e leve ao forno, a 180° C, durante 40 a 50 minutos.
- 9** Sugestão do chefe: Se preferir, pode utilizar massa folhada ultracongelada.