



Pratos Principais Para fazer com as crianças

Tarte de lentilhas, cogumelos e nozes

5 min.

Fácil

Económico

X 6 doses

Ingredientes

1 dl de água

25 g de azeite

30 g de margarina

250 g de farinha integral

10 g de sal

100 g de cebola

40 g de alho

20 q de azeite

1 folha de louro

500 g de lentilhas cozidas

50 g de nozes

300 g de cogumelos

10 g de tomilho fresco picado

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

- Junte a água, o azeite e a margarina numa tigela, acrescente a farinha aos poucos com o sal e amasse muito bem até obter uma massa. Reserve no frio coberta com pelicula aderente.
- Num tacho, coloque a cebola e o alho picados, o azeite, a folha de louro e deixe refogar.
- Adicione as lentilhas cozidas, os cogumelos, as nozes, o tomilho e deixe cozinhar por 10 minutos em lume brando.

- 4 Forre um pirex com metade da massa coloque o recheio e cubra com a massa restante.
- 5 Leve ao forno durante 20 minutos a 180°C.
- 6 Retire do forno e sirva quente.