



Pratos Principais

Acompanhamentos

Tortilha de Batata e Espargos com Presunto

🕒 25 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

115 g de Puré de Batata MAGGI
150 ml de leite
350 g de espargos verdes frescos
2 ramos de salsa
40 g de presunto
300 ml de água
1 c. de sopa de azeite
1 c. de sopa de açúcar
sal e noz moscada q.b.

Informação nutricional

Energia	197,6 kcal	10%*
Proteínas	7,9 g	16%*
Lípidos	5,3 g	8%*
Hidratos de Carbono	29,0 g	11%*

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

Preparação

- 1** Lava e arranja os espargos. Remove as partes duras e corta em pequenos pedaços. Reserva as cabeças dos espargos para a decoração do prato.
- 2** Corta o presunto em cubinhos.
- 3** Pica a salsa.
- 4** Numa panela, coloca uma colher de azeite e adiciona os espargos. Deixa refogar durante 3 minutos. Adiciona 300ml de água quente e o açúcar e deixa cozer durante 5 minutos. Reserva novamente as cabeças dos espargos.
- 5** Escorre os espargos e reserva os 300ml de água de cozedura. Adiciona o leite e deixa ferver. Adiciona o puré de batata MAGGI.
- 6** Adiciona os espargos e a salsa. Mistura tudo muito bem.
- 7** Forma 4 bolas com aproximadamente 115g e de seguida molda-as em formato de tortilhas.
- 8** Numa frigideira untada com azeite, coloca uma tortilha de cada vez e deixa cozer durante 2 minutos em cada lado, em lume médio.
- 9** Decora e serve com presunto e com as cabeças dos espargos.