



Tartes Ocasões Especiais

## Tarte de Abóbora Halloween

🕒 75 min.

🕒 Médio

€ Económico

✂ 4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Sensational™ Tiras Mediterrânicas GARDEN GOURMET

400 g de polpa de abóbora

2 folhas de massa folhada refrigerada redonda

3 ovos

raspas de limão

100 ml de bebida vegetal (à escolha)

120 g de creme fraiche ou natas frescas (vegan)

100 g de queijo mozzarella vegan

sal q.b.

pimenta q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 585,0 kcal | 29%* |
| <b>Proteínas</b>           | 24,8 g     | 50%* |
| <b>Lípidos</b>             | 29,0 g     | 41%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 42,2 g     | 16%* |

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

## Preparação

- 1** Pré-aquece o forno a 180 °C. Corta a abóbora em pedaços, retira as sementes, descasca e corta em cubos iguais. Ferve a abóbora em água com sal cerca de 15 minutos. Passa 2/3 da abóbora num liquidificador ou processador de alimentos até formar um puré.
- 2** Adiciona ao puré de abóbora a bebida vegetal, o crème fraiche, o queijo mozzarella e os ovos.
- 3** Tempera com sal, pimenta e as raspas de limão.
- 4** Prepara as Sensational™ Tiras Mediterrânicas GARDEN GOURMET conforme as indicações presentes na embalagem e deixa arrefecer um pouco.
- 5** Forra uma forma de tarte, adequada para o forno, com papel vegetal e distribui a massa folhada pela forma. Recheia com a mistura e os pedaços de abóbora e as Tiras Mediterrânicas GARDEN GOURMET. Leva a tarte ao forno por cerca de 45 minutos.
- 6** Com a outra folha de massa folhada forma uma cara assustadora. Pincela com bebida vegetal ou ovo e leva ao forno (por cima de uma folha vegetal próprio de forno) até ficar dourada. Coloca esta cara assustadora no topo da tarte para um toque assustador de Halloween.