



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 °. 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 Tempora 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.