

**TARTE DE COURGETTE** 50 minutos 7 porções**INGREDIENTES**

- 260 gramas de atum ao natural Continente
- 500 gramas de courgette crua
- 80 gramas de queijo mozzarella light
- 3 ovos
- 200 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 2 dl de leite meio gordo
- 30 gramas de farinha de trigo tipo 55
- Pimenta q.b
- Azeite para untar
- Usar ervas aromáticas e especiarias

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Unta com um fio de azeite uma tarteira em louça ou vidro, que possa ir ao forno e à mesa. Corta as courgetes lavadas em rodela finas. Coloca ovos, leite, queijo e farinha no liquidificador, tempera com pimenta, tritura e deixa bater até ficar uma mistura homogénea. Espalha a courgete no fundo da forma, sobrepõe o atum e junta a mistura dos ovos. Leva ao forno, pré-aquecido a 180° c, durante 40 minutos. Deixa arrefecer e serve morno ou frio, decorado e a gosto.
- 2º Serve acompanhado com 3 a 4 colheres de sopa de arroz ou massa integral e uma salada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (220 g)	% DR
ENERGIA	67 kcal	147 kcal	7 %
PROTEÍNA	9 g	19 g	38 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	24 mg	52 mg	2 %