Luís Lisboa Santos
Nutricionista · 2713N

# TARTE DE CAMARÃO, ESPINAFRE E TOMATE CHERRY

Receita saborosa e nutritiva para um jantar leve.

10 minutos
1 hora
3 porções

## INGREDIENTES

- 200 gramas de farinha de trigo integral
- 15 gramas de manteiga magra mimosa
- 100 gramas de água
- 250 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 200 gramas de espinafres crus
- 200 gramas de miolo camarão
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 chávena de tomate cherry cru (150 g)
- 1/4 prato de cebola crua (50 g)
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 50 gramas de queijo Ralado Mozzarella Light

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Comece por derreter a manteiga.
2º De seguida, misture a farinha com a manteiga e a água. Amasse e molde na forma com papel vegetal. Leve ao forno a 180ºC por 15 minutos.
3º Enquanto a base está no forno, comece por pôr o camarão a cozer, cerca de 5 minutos.
4º Numa taça envolva o queijo quark com o ovo e guarde.
5º Pique a cebola e o alho e, de seguida, coloque numa frigideira com o azeite. Deixe alourar e acrescente os espinafres e o camarão cozido. Tempere com sal e ervas a gosto.
6º Envolva o preparado anterior com o queijo quark e o ovo na taça e acrescente o tomate cherry cortado em metades.
7º Deite o preparado na base e acrescente por cima o queijo mozzarella e leve ao forno por 35 minutos a 180ºC.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (431 g) | % DR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 112 kcal | 484 kcal | 24 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 38 g | 76 % |
| H. CARBONO | 12 g | 51 g | 20 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 8 g | 9 % |
| GORDURA | 3 g | 12 g | 18 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 15 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 9 g | 34 % |
| SÓDIO | 44 mg | 188 mg | 8 % |