



TARTE DE LEGUMES MUITO SACIANTE

 20 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de alho francês cru (165 g)
- 2 unidades de cenoura crua (294 g)
- 300 gramas de espinafres congelados
- 150 gramas de cogumelos congelados
- 200 gramas de cebola crua
- 1/2 unidade média de pimento cru (100 g)
- 410 gramas de rebentos de feijão mungo (1 lata pequena)
- 500 gramas de queijo fresco natural (ALDI)
- 6 unidades de ovo de galinha inteiro cru (468 g)
- 1 pitada de pimenta, alho em pó, noz moscada e sal flor de sal
- 100 gramas de brócolos congelados
- 20 gramas de azeitonas pretas
- 5 gramas de sementes de sésamo

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer a vapor os brócolos, os espinafres e os cogumelos. Escorrer bem.
- 2º Bater os ovos. Adicionar num recipiente o preparado anterior aos outros ingredientes que faltam (excepto as sementes de sésamo). Envolver tudo muito bem.
- 3º Molhar uma folha de papel vegetal de forma a que ela fique mais maleável e forrar uma tarteira para levar ao forno.
- 4º Colocar o preparado, adicionar as sementes de sésamo por cima e levar ao forno cerca de 1h30 até ficar mais tostadinho

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DR
ENERGIA	49 kcal	62 kcal	3 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	11 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	54 mg	67 mg	3 %