



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 180°C 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 180°C.

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 %