

TARTE de abóbora Hokkaido e noz

1 rolo de massa quebrada (230 g)
400 g de abóbora Hokkaido
400 g de batata-doce
50 g de sementes de abóbora
50 g de miolo de noz
30 g de tomate seco
150 ml de creme de soja ("nata" vegetal)
3 ovos
10 g de cebolinho picado
5 g de tomilho fresco
2 g de pimenta preta
1 g de sal

Forre uma forma de tarte com a massa, pique o fundo com um garfo e reserve.

Corte a abóbora e a batata-doce em cubos. Tempere com sal, pimenta e tomilho e leve a assar no forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 30 minutos.

Envolve a abóbora e a batata-doce assadas no creme de soja e adicione o ovo batido, o tomate seco picado, as sementes de abóbora e as nozes picadas grosseiramente. Acrescente cebolinho picado, tomilho e pimenta e verta o preparado para dentro da tarteira.

Leve a tarte ao forno, a 180 °C, durante 30 a 35 minutos.

Sugestão

Acompanhe a tarte com uma salada verde ou legumes salteados.

 Pegada de azoto
1,68 por dose

 Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	738 kJ 176 kcal	10,7 g	2,7 g	14,8 g	3,5 g	4,9 g	0,3 g
Dose	2 760 kJ 659 kcal	39,9 g	10,2 g	55,3 g	13,1 g	18,3 g	1,2 g

