

Receita de Tarte Salgada com Base de Wrap: uma opção prática e saborosa



Para os dias em que o tempo está apertado e as ideias simplesmente não querem aparecer, a tarte salgada com base de wrap é a solução perfeita.

No Rodinhas gostamos de receitas simples, rápidas e cheias de sabor. Com uma base crocante e um recheio de legumes fresquinhos, esta tarte é mesmo para toda a família.



Aprenda a fazer Tarte Salgada com Base de Wrap

Esta tarte salgada, com base de wrap, é daquelas receitas “salva-jantares”: rápida, versátil e perfeita para envolver os miúdos na cozinha. Descubra tudo o que vai precisar e como preparar esta delícia sem complicações.

Ingredientes (4 porções):

- 4 wraps de trigo
- 3 ovos
- 1/2 chávena de leite
- 1 cebola picada
- 1/2 curgete ralada
- 1/2 pimento vermelho picado
- 1/2 cenoura ralada
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/4 de chávena de queijo ralado
- Sal e pimenta

Modo de preparação (40 minutos):

Tudo pronto? Vamos a isto. Comece por pré-aquecer o forno a 180°C. De seguida, e com a ajuda dos pequenos chefs, forre uma tarteira com os wraps, de forma a cobrir o fundo e as laterais.

Numa sertã, adicione o azeite, a cebola, a curgete, o pimento e a cenoura e deixe cozinhar até ficarem macios.

Numa taça misture os ovos, o leite, a mistura de legumes, o queijo e tempere com sal e pimenta.

Verta o preparado sobre os wraps e leve ao forno a cozinhar cerca de 25 minutos.

Depois, é só saborear com as pessoas que mais gosta.

Informação Nutricional (100g)

Energia: 220 kcal

Proteína: 12 g

Gordura: 9 g

Hidratos de Carbono: 24 g

Fibra: 4g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!