

Tarte folhada de legumes estufados

Sabia que...

70% da água doce é utilizada na produção de alimentos?

A produção de carne, por exemplo, requer um grande dispêndio de recursos hídricos.

São necessários, aproximadamente, 15000 litros de água para produzir 1kg de carne de vaca.

Fonte: Aleksandrowicz L, Green R, Joy EJM, Smith P, Haines A (2016) The Impacts of Dietary Change on Greenhouse Gas Emissions, Land Use, Water Use, and Health: A Systematic Review.



Alergénios
Glúten, ovo, soja, leite, frutos de casca rígida e tremçoço

150 kcal
Energia

IDR 8%

9g

Gordura

IDR 13%

3g

Proteína

IDR 6%

13g
Hidratos
Carbono

IDR 5%

1g
Fibra

IDR 6%

Por 100g:

Ingestão
Recomendada

Uma
iniciativa
Eurest
Portugal

Ingredientes (para 2 pessoas)

30g alho francês	20g tomate pelado
30g cenoura fresca	40g polpa de tomate
100g couve coração	60g cogumelos em lata
4g azeite	0,6g sal
4g óleo	146g massa folhada
2g alho	1 ovo
40g cebola	

Refogar com azeite e óleo, o alho e a cebola picados. De seguida, acrescentar água, os legumes, tomate pelado, polpa de tomate e os cogumelos. Retificar temperos e deixar estufar. Dispor massa folhada na base do tabuleiro e cobrir com o estufado de legumes. De seguida, colocar no topo filamentos cruzados de massa folhada. No final pincelar com ovo e levar ao forno a 180°C durante 30 a 35 minutos.