

As tartes com vegetais são uma forma saborosa e divertida de comer vegetais. Os vegetais são fundamentais para o bom funcionamento do organismo, porque são ricos em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes.

**Organiza a seguinte receita de Quiche de Atum com Vegetais:**

Nº \_\_

Colocar um pouco de queijo ralado por cima e levar ao forno durante 20 minutos.



Amassar muito bem a farinha, o azeite, o ovo, o sal e o leite.

Nº \_\_



Nº \_\_



Espalhar o preparado sobre a massa e adicionar os ovos batidos.

Cortar a cenoura, os pimentos, a courgette e o alho francês e cozinhá-los em água durante 5 a 10 minutos.

Nº \_\_



Preparar os utensílios e os ingredientes que irão ser utilizados:

➤ **Massa:**

- ✓ 200 g de farinha integral
- ✓ 1 colher de sopa de azeite
- ✓ 1 colher de café de sal
- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 colher de sopa de leite

Nº \_\_

➤ **Recheio:**

- ✓ 1 lata de cogumelos
- ✓ 1 pimento
- ✓ 1 cenoura
- ✓ 1 curgete
- ✓ 2 alhos franceses
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ 1 lata de milho
- ✓ 1 lata de atum
- ✓ Azeitonas
- ✓ 3 ovos



Nº \_\_



Estender a massa com um rolo e forrar uma tarteira com a massa.

Adicionar os cogumelos, o alho, o milho, as azeitonas e o atum e deixar cozinhar por mais 10 minutos.

Nº \_\_

