

RECEITA DE QUICHE DE BRÓCOLIS

Receita fácil, rápida e saborosa. Ótima opção para vegetarianos

 20 minutos 40 minutos 42 porções

INGREDIENTES

- 2 xícara de chá de farinha de arroz, integral (158 g)
- 2 colheres de sopa de óleo, industrial, coco, para caldas de doces e oleaginosas torradas (27 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 100 gramas de brócolis cozido
- 3 fatias de queijo ricota (150 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para a massa - (amasse com as mãos) 2 xícaras de chá de farinha de arroz 2 colheres de sopa de óleo de côco 6 colheres de sopa de água 1 ovo Sal a gosto Misture tudo e coloque ao fundo e as laterais da forma Se a massa parecer um aspecto de estar seca, molhe as mãos antes de moldar na forma.
- 2º Para o recheio: Cozinhe 1 Brócolis Médio Em uma outra travessa, misture os brócolis cozido em pedaços com 200 gramas de creme de ricota light, 2 ovos, sal e pimenta do reino moída a gosto. Coloque o recheio na forma, sobre a massa moldada.
- 3º Asse por 20 minutos ou até as bordas ficarem crocantes e o recheio firme ao toque.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 7 PORÇÕES (83 g)	% DDR
ENERGIA	217 kcal	181 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	23 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	9 %
GORDURA	10 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	103 mg	86 mg	4 %