

QUICHE DE BRÓCOLIS

Acompanhamento de prato principal ou para ser consumido em lanches

🕒 20 minutos

🕒 50 minutos

🍴 4 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (60 gramas) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (60 gramas) de farinha de trigo
- 2 col. sopa (50 gramas) de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sopa de manteiga, sem sal (28 g) ou manteiga ghee
- Sabor: 1 unidade de brócolis cru (276 g), 1 cebola, 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem.
- Recheio: 2 fatias grandes de queijo de minas (80 g)
- 2 fatias grandes de queijo ricota (100 g)
- 1/4 xícara (50 gramas) de leite de vaca desnatado
- 3 colheres de sopa cheias, picado de cebola (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Massa: Numa vasilha, junte todos os ingredientes e misture bem até que se forme uma massa homogênea.
- 2º Unte uma fôrma com gotas de azeite e forre-a com a massa.
- 3º Recheio: Rale o queijo minas.
- 4º Bata todos os ingredientes nos liquidificador e reserve.
- 5º Sabor: Pique os brócolis.
- 6º Refogue a cebola picada no azeite e adicione ao brócolis. Reserve metade do refogado.
- 7º Leve a outra metade ao liquidificador e bata junto com o recheio básico.
- 8º Delicadamente, junte o restante do refogado à mistura do recheio.
- 9º Despeje o creme por cima da massa já enformada e leve ao forno pre-aquecido a 180C por aproximadamente 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (184 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	16 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	17 %
GORDURA	7 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	193 mg	355 mg	15 %