

Quiche de legumes

2 porções

Ingredientes

ou	ou
3 unidades de ovo de galinha [135 g]	1 xícara, em cubos de abobrinha italiana crua [116 g]
ou	ou
1/2 xícara de chá de queijo, parmesão, curado, menos gordura [50 g]	1 unidade grande de tomate [150 g]
ou	ou
3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [54 g]	1 porção de queijo Feta de amêndoas [76 g]
ou	ou
1/2 xícara de chá de farinha de sorgo [61 g]	1 unidade pequena de cebola [30 g]
ou	ou
1 colher de chá de condimento, noz-moscada, moída [2 g]	1 colher de sopa cheia de manteiga com sal [32 g]
ou	ou
2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]	1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]
ou	ou
1 grama de sal dietético	2 colheres de sopa, picado de manjeriço, fresco [5 g]
ou	ou
1 colher de chá, moído de condimento, pimenta, branca [2 g]	1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]

Método de preparo

1

Bata no liquidificador a massa: o ovo, o parmesão, a farinha de aveia, 3/4 de xícara de água filtrada, o equivalente a 1/2 noz moscada ralada, o azeite, sal e a pimenta.

2

Recheio doure na manteiga a cebola, coloque o tomate e doure a abobrinha, cuidado para não cozinhar demais a abobrinha, desligue o fogo e acrescente o orégano, o manjeriço e a cebolinha verde.

3

Despeje o recheio em uma forma e por cima a massa. Leve ao forno em 200° C de 30 a 40 minutos.