

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Quiche Lorraine (Alho Francês e Bacon)

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de massa quebrada
- 200 g de bacon
- 1 alho francês
- 6 ovos
- 200 ml de leite evaporado
- sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	625,3 kcal	31%*
Proteínas	21,7 g	43%*
Lípidos	43,0 g	61%*
Hidratos de Carbono	37,4 g	14%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Estender e pré-cozer a massa, no forno a 180ºC durante 10 minutos.
2. Cortar o bacon em tiras e saltear até ganhar um pouco de cor. Retirar e saltear o alho francês picado na gordura deixada pelo bacon. Deixar arrefecer.
3. Misturar os ovos com o leite evaporado e em seguida o preparado de alho francês e o bacon.
4. Verter na massa previamente cozida e cozer no forno pré-aquecido a 180ºC durante 15 minutos.