



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

<b>Energia</b>	625,3 kcal	31%*
<b>Proteínas</b>	21,7 g	43%*
<b>Lípidos</b>	43,0 g	61%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 180°C 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 180°C durante 15 minutos.