



Pratos Principais

Quiches e Empadas

Quiche de Legumes

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

- 2 chávenas de chá de courgette cortada em juliana
- 2 chávenas de chá de cenoura cortada em juliana
- 1 chávena de chá de pimentos cortados em juliana
- 1 chávena de chá de cebola em rodelas finas
- 2 chávenas de chá de cogumelos laminados
- 2 chávenas de chá de Leite em Pó NIDO
- 3 chávenas de chá de água
- 200 ml de creme de soja
- 250 g de queijo fresco mozzarella em rodelas grossas
- 6 ovos
- azeite q.b.
- sal q.b.
- pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	546,3 kcal	27%*
Proteínas	17,1 g	34%*
Lípidos	49,2 g	70%*
Hidratos de Carbono	8,9 g	3%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 150°C.
- 2 Numa frigideira antiaderente e que possa ir ao forno, colocar um fio de azeite e a cebola e deixar refogar.
- 3 Juntar a courgette, a cenoura, os pimentos e os cogumelos, deixar cozinhar até estarem macios.

- 4 Numa tigela misturar muito bem o Leite em Pó NIDO com os ovos, o creme de soja, a água e temperar a gosto com sal e pimenta.
- 5 Retirar a frigideira do lume e verter a mistura líquida sobre os legumes, colocar as rodela de queijo e levar ao forno cerca de 30 minutos, até ficar dourada.
- 6 Retirar e deixar arrefecer.