

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Quiche de Legumes

20 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

2 chávenas de chá de curgete 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 150ºC.
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 liquida sobre os legumes, colocar as rodelas de queijo e levar ao forno cerca de 30 minutos, até ficar dourada.

6 Retirar e deixar arrefecer.