

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Quiche Meritene Força e Vitalidade

20 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

1 embalagem de massa folhada
200 g de presunto cortado
1 cebola
180 g de queijo ralado
3 ovos
sal e pimenta q.b.
300 ml de leite desnatado
3 saquetas de MERITENE Força e Vitalidade Baunilha

Informação nutricional

Energia	436,4 kcal	22%*
Proteínas	20,4 g	41%*
Lípidos	24,8 g	35%*
Hidratos de Carbono	25,9 g	10%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
2. Corte a cebola em fatias finas e frite-as numa frigideira.
3. Forre uma forma com a massa folhada. Polvilhe com o presunto, cebola frita e queijo ralado (100g).
4. Bata as 3 saquetas de MERITENE Força e Vitalidade juntamente com o leite, os ovos, sal e pimenta numa taça grande. Junte a mistura na massa folhada.
5. Polvilhe o resto do queijo (80g) por cima da massa
6. Coloque a forma no forno durante 25 minutos. Remova do forno e deixe arrefecer por 5/10 minutos.