



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 436,4 kcal | 22%* |
| <b>Proteínas</b>           | 20,4 g     | 41%* |
| <b>Lípidos</b>             | 24,8 g     | 35%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 25,9 g     | 10%* |

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 200°C.
- 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.