



Receitas em vídeo Pratos Principais

## **Quiche Lorraine**

3 40 min.

Fácil

€ Económico

X 4 doses

## Ingredientes

1 embalagem de massa folhada redonda

3 ovos

2 gemas de ovo

130 g de cebola

100 g de fiambre (cubos)

100 g de queijo (cubos)

1 c. de sopa de manteiga

300 ml de Natas Longa Vida Original

## Informação nutricional

| Energia  | 846,7 kcal | 42%* |
|--|------------|------|
| Proteínas  | 23,3 g     | 47%* |
| Lípidos  | 66,5 g     | 95%* |
| Hidratos de Carbono                                  | 38,2 g     | 15%* |
| *DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 |            |      |
| kJ / 2000 kcal)                                      |            |      |

## Preparação

- Para preparar a quiche lorraine, descasca-se a cebola, corta-se às meias luas e refoga-se levemente na manteiga.
- Forra-se uma forma de tarte com a massa folhada.
- Guarnece-se o fundo da tarteira com fiambre, o queijo e a cebola.
- Batem-se os ovos e as gemas, misturam-se com as Natas Longa Vida Original e tempera-se com sal e pimenta.
- Enche-se a forma com este preparado e leva-se a quiche lorraine ao forno (forte de início e depois mais fraco).