



Pratos Principais

Quiches e Empadas

Quiche Lorraine

🕒 40 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 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 Culinária Longa Vida

Informação nutricional

Energia	777,7 kcal	39%*
Proteínas	23,6 g	47%*
Lípidos	57,8 g	83%*
Hidratos de Carbono	40,3 g	16%*

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

Preparação

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