



QUICHE DE FRANGO

INGREDIENTES

MASSA:

- 500 g de farinha de trigo
- 200 g de margarina light gelada
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de iogurte desnatado natural
- 1 copo de água gelada
- Sal a gosto

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.



RECHEIO:

- 1 kg de frango cozido e desfiado (ou bacalhau, ou camarão, ou palmito ou alho-poró)
- ½ cebola pequena
- 1 cabeça de alho
- 2 tomates
- 1 ramo de cheiro-verde
- 1 colher (chá) de colorau
- ½ lata de milho-verde sem água
- 1 colher (sopa) de óleo de canola

COBERTURA:

- 2 ovos
- 1 copo de requeijão
- 1 copo de creme de leite ou creme de leite de soja
- ½ lata de milho-verde com água
- 1 xícara (chá) de queijo ralado

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.



PREPARO

MASSA:

Coloque todos os ingredientes no processador e bata até obter uma farofa. Acrescente 2 ovos e 2 colheres (sopa) de iogurte. Bater novamente até obter uma massa consistente. Coloque $\frac{1}{4}$ (xícara) de água gelada aos poucos para homogeneizar a massa. Deixe a massa descansar enquanto prepara o recheio.

RECHEIO:

Cozinhe o frango, desfie e reserve. Coloque o óleo de canola numa panela e refogue a cebola e o alho. Acrescente tomate, colorau e deixe refogar um pouco. Coloque o frango e o milho na panela, espere refogar um pouco e reserve.

COBERTURA:

Bata os ingredientes no liquidificador. Depois, pegue metade da cobertura e coloque no recheio sem levar ao fogo. Reserve a outra metade.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.



MONTAGEM:

Pegue as forminhas para quiches e unte-as levemente. Em seguida, coloque a massa com cuidado, pois ela é frágil.

Coloque o recheio, 1 colher (sopa) de cobertura e salpique queijo ralado a gosto. Deixe no forno por aproximadamente quarenta minutos.

185 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.