

JANTAR

Quiche sem massa de alho-poró com salada

400 kcal	26 g	14 g	27 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- ovo: 2 e 1/4 unidades
- Alho-poró, cru: 99 g (cerca de 1 xícara)
- Queijo, minas, frescal: 54 g (cerca de 1 e 3/4 fatias)
- Alface, americana, crua: 59 g (cerca de 1/2 de xícara)
- Tomate, com semente, cru: 79 g (cerca de 3/4 de unidade)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 6 g (cerca de 1 e 1/4 colheres de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- forma ou refratário
- forno

Preparo — passo a passo

1. Separe os ingredientes da lista. Corte os vegetais em pedaços pequenos e escorra os ingredientes úmidos para não encharcar a massa.
2. Bata os ovos, quando houver, e misture aos demais ingredientes da massa em uma tigela. Mexa até distribuir recheio e grãos de maneira uniforme, sem deixar porções secas.
3. Distribua em formas pequenas ou refratário, sem preencher até a borda, e preaqueça o forno.
4. Leve ao forno preaquecido e acompanhe visualmente: retire quando a superfície dourar e o centro estiver firme e quente; carnes e ovos devem estar completamente cozidos.
5. Deixe amornar por alguns minutos antes de retirar da forma e sirva a porção indicada.

Atenção a alergias: Ovo, Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.