





Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena

CRN 22408

Quiche com iogurte

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 copo de iogurte natural (170ml)
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota
- ½ xícara de frango desfiado
- ½ xícara de azeitona pretas ou verdes
- 2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha
- 1 fio de azeite

Substituições:

O frango pode ser substituído por champignon, shimeji ou carne desfiada.

Modo de preparo:

Em uma vasilha, bata os ovos com a ajuda de um *fouet* ou de um garfo. Adicione os demais ingredientes e continue mexendo.

Unte as forminhas de silicone ou de empadinha com azeite e coloque a massa.

Asse em forno pré-aquecido a 180° por cerca de 30 a 40 minutos.

Rendimento:

14 unidades



