

QUICHE DE ATUM (SEM GLÚTEN)

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 2 e 1/2 xícaras de farinha de arroz

1 colher (chá) de semente de chia

1 ovo

RECHEIO:

Recheio: 1 lata de atum ralada (sem o óleo)

1 lata de milho verde

1 caixinha de creme de leite light

1 xícara de azeitona picada

1 cebola picada

3 ovos batidos

orégano e sal a gosto

queijo parmesão ralado a gosto

cebola empanada crocante pronta

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Misture tudo com a mão numa forma redonda pequena com fundo removível ou em um recipiente.

Modele a forma redonda pequena com fundo removível com a massa e reserve.

RECHEIO:

Recheio: Misture num recipiente os ovos batidos, o atum, o milho verde, a azeitona, a cebola e o orégano com o sal.

Por último, misture o creme de leite e coloque o recheio na forma.

Por cima coloque o queijo parmesão ralado.

Asse em forno preaquecido por 180° C por 35 minutos ou até firmar e dourar.

Depois de assado, finalize com um pouco da cebola empanada crocante pronta e bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17981-quiche-de-atum-sem-gluten.html>