

QUICHE SEM FARINHA

INGREDIENTES

Massa:

1 e 1/2 xícara (chá) grão de bico cozido

2 colheres (sopa) azeite de oliva

1/2 colher (sobremesa) de sal

Recheio:

3 ovos

4 claras

1/5 xícara (chá) espinafre picado

1/2 colher (chá) de sal

1 xícara (chá) de ricota amassada ou cottage sem lactose ou tofu

pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no processador ou mixer e forre a forma.

Leve ao forno por 10 minutos, só a massa.

Misture todos os ingredientes do recheio e coloque sobre a massa.

Leve ao forno (200° C) por mais 20 a 25 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/18325-quiche-sem-farinha.html>