

QUICHE DE QUINOA

INGREDIENTES

1 xícara de quinoa em grãos
1 alho poró em cubos
150 g de peito de peru defumado picado
100 g de queijo prato
30 g de queijo parmesão ralado
2 ovos
1 xícara de leite
sal, pimenta-do-reino branca e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela com água quente, cozinhe a quinoa por 10 minutos e escorra, reserve.

Em outra panela, coloque um fio de azeite e coloque para fritar o alho poró por 3 minutos.

Em seguida, adicione o peito de peru e deixe por mais 2 minutos.

Em uma tigela, coloque os ovos levemente batidos, acrescente a quinoa, e os outros ingredientes, mexendo delicadamente.

Transfira a mistura da quinoa para uma forma redonda de 25 cm untada com azeite.

Leve ao forno preaquecido, por aproximadamente 40 minutos.

Sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21838-quiche-de-quinoa.html>