

# QUICHE INTEGRAL DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 1 xicara de farinha de trigo  
1 xicara de farinha de trigo integral  
70 g de manteiga ou margarina  
100 ml água gelada até dar ponto mais ou menos  
uma pitada de sal

### RECHEIO:

Recheio: 3 ovos  
200 ml de creme de leite  
50 g de queijo parmesão  
sal a gosto  
noz moscada a gosto  
200 g de queijo branco em cubos  
1 abobrinha ralada

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: No processador, coloque a farinha de trigo e a integral, o sal e a manteiga, depois bata por 20 segundos. Com o processador ligado, coloque a água de 50 em 50 ml e bata por 20 segundos cada vez que colocar água, os 100 ml deve ser o suficiente para juntar toda a massa.

Adicione num saco plastico e deixe descansar na geladeira por 20 minutos, neste tempo prepare o recheio.

### RECHEIO:

Recheio: Bata levemente os ovos, misture o creme de leite e em seguida adicione o queijo parmesão, sal e a noz moscada, reserve.

### MONTAGEM:

Montagem: Distribuir a massa em 18 forminhas ou em duas formas de 15 cm, coloque o queijo branco e a abobrinha ralada.

Depois coloque a mistura reservada e leve ao forno preaquecido a 200° C por 20 a 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23256-quiche-integral-de-abobrinha.html>