

QUICHE INTEGRAL DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:
1 xicará de farinha de trigo
1 xícara de farinha de trigo integral
70 g de manteiga ou margarina
100 ml aguá 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 plástico 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 200º C por 20 a 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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