

# QUICHE DE LEGUMES SEM FARINHA

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 4 colheres de sopa de farelo de aveia

4 colheres de sopa de queijo ralado

3 ovos

1/2 caixinha de creme de leite light

sal e pimenta a gosto

### RECHEIO:

Recheio: 1 cebola pequena picada

4 dentes de alho picados

1 xícara vagem cortada em rodela finas

1 xícara de cenoura cortada em cubos pequenos

1 lata de ervilha sem o caldo

1/2 xícara de azeitonas verdes picadas

1/2 xícara de linguiça paio picada em cubos pequenos

Sal, pimenta e salsinha a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes da massa em uma vasilha até e mexa até ficar homogênea e reserve.

Em uma panela, doure a cebola e o alho em um fio de óleo.

Acrescente os legumes e refogue por alguns minutos.

Coloque os legumes na vasilha com a massa e misture bem, a quantidade de massa parece pouca, mas é assim mesmo.

Em uma forma untada e enfarinhada coloque a massa com os legumes.

Polvilhe mais queijo ralado se preferir e leve ao forno a 180°C por 20 minutos ou até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidadas.com.br/receita/30021-quiche-de-legumes-sem-farinha.html>