

# QUICHE DE ABOBRINHA INTEGRAL

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 1 xícara (chá) de farinha integral

1 xícara (chá) de farinha de centeio

1/2 xícara (chá) de farelo de aveia

1 colher de farinha de linhaça

1 colher de chia

1 colher de gergelim (branco)

1 ovo

100 g de manteiga sem sal

1 pitada de sal

### MOLHO BECHAMEL INTEGRAL (RECHEIO):

Molho bechamel integral (recheio): 2 colheres (sopa) de margarina

3 colheres (sopa) de farinha integral

1 alho

1 pitada de sal

pimenta-do-reino a gosto

300 ml de leite desnatado

### COMPLEMENTO DO RECHEIO:

Complemento do recheio: 2 colheres de requeijão light

2 colheres de azeitonas picadas sem caroço

1 abobrinha média (fatiada em rodela)

20 g de queijo parmesão ralado

50 g de queijo branco

2 ovos (cozidos)

orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

#### MASSA:

Massa: Misturar os ingredientes secos, farinha integral, farinha de centeio, farinha de linhaça, chia, farelo de aveia e gergelim.

Juntar à massa o ovo, manteiga e sal.

Misturar tudo com a mão até dar o ponto de estar desgrudando das mãos.

Guardar na geladeira por 20 minutos, enrolada em plástico filme.

Aquecer o forno a 180°C.

#### RECHEIO:

Recheio: Derreter a manteiga em fogo baixo e fritar o alho.

Quando o alho dourar incluir a farinha integral e deixar fritar por 5 minutos.

Incluir o leite aos poucos mexendo com um fuê para não empelotar.

Temperar com sal e pimenta-do-reino.

Com o molho bem encorpado inclua o restante dos ingredientes para o molho (requeijão light, azeitonas, abobrinha e o queijo parmesão ralado), reserve algumas rodela de abobrinha para decorar.

#### MONTAGEM:

Montagem: Utilize uma forma de fundo removível untada com margarina e farinha.

Distribua a massa sobre a forma inclusive nas laterais.

Derrame o molho sobre a massa.

Decore com a abobrinha separada, queijo branco e os ovos.

Salpique orégano a gosto. Asse por 50 minutos a 180°C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36073-quiche-de-abobrinha-integral.html>