QUICHE INTEGRAL 4 QUEIJOS

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:100 g de farinha de trigo integral

50 g aveia em flocos

100 g farinha de trigo sem fermento

125 g de margarina

1 colher de chá de sal

RECHEIO:

Recheio:1 xícara de leite desnatado

1 xícara de requeijão cremoso light

4 ovos

50 g de queijo provolone

200 g de queijo branco

50 g de parmesão light ralado

sal a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa:Coloque todos os ingredientes numa bacia e misture com as mãos até a massa ficar macia e der para formar uma bola.

Unte uma forma redonda com 30 cm.

Cubra o fundo amassando e empurrando com os dedos, preencha as laterais da forma

Reserve.

Preaqueça o forno em temperatura média, cerca de 180ºC.

RECHEIO:

Recheio:Coloque os ovos, o requeijão cremoso light, o leite numa tigela e bata com um batedor de arrame por cerca de 5 minutos.

Tempere com sal.

Triture no processador o queijo branco com o provolone.

Cubra todo o fundo da massa com o queijo processado e acrescente o creme de ovos.

Polvilhe com o parmesão ralado.

Deixe no forno médio até o creme ficar dourado. Cerca de 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43379-quiche-integral-4-queijos.html