

# QUICHE LIGHT DE BRÓCOLIS, PEITO DE PERU E QUEIJO COTTAGE

## INGREDIENTES

1/2 xícara margarina light  
2 xícaras e 1/2 farinha de trigo (pode ser integral)  
1 ovo  
2 claras  
1 xícara de leite desnatado  
250 g de queijo cottage  
1 colher de maisena  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: Misture a margarina, o ovo, sal, farinha e misturar até formar a massa. Descansar por 20 minutos.

Abrir a massa e forrar o fundo e lados de uma forma removível. Reserve.

### RECHEIO:

Recheio: Coloque o brócolis e peito peru picado sobre a massa.

Bata as claras, leite, cottage, maisena e sal no liquidificador e despeje sobre o peru e brócolis. Eu acrescentei cogumelos picados também. ficou ótimo.

Asse em forno moderado por 30 minutos ou até ficar firme.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43951-quiche-light-de-brocolis-peito-de-peru-e-queijo-cottage.html>