QUICHE DE FRANGO LOW CARB (DUKAN)

INGREDIENTES

3 ovos

1 colher de sopa de queijo parmesão ralado

200 g de queijo mussarela ralada

1 pote iogurte desnatado natural

300 g de frango desfiado

1 tomate grande picado

Alho e cebola

Catchup light

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180ºC.

Refogue o frango desfiado com 1 tomate picado, alho, cebola, ketchup light e sal a gosto (essa é uma sugestão, você pode refogar como preferir). Reserve.

Bata os ovos com uma colher de sopa de queijo ralado.

Junte o frango refogado, os ovos batidos, o iogurte e a mussarela ralada em uma travessa e misture bem.

Leve ao forno por aproximadamente 35 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46740-quiche-de-frango-low-carb-dukan.html