

QUICHE LIGHT

INGREDIENTES

3 ovos

125 g de farinha de trigo

500 ml de leite

100 g de queijo parmesão

sal se achar necessário

Recheio: legumes, frango, ou outro a sua escolha

MODO DE PREPARO

Bater os ovos.

Acrescentar aos poucos a farinha ,o leite e por fim o queijo ralado.

Unte uma forma.

Forre a mesma com papel vegetal.

espalhe o recheio a sua escolha.

Jogue o creme por cima do recheio e leve a assar.

Forno pré aquecido e temperatura média até que doure.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49360-quiche-light.html>