

# QUICHE DE PALMITO ZERO GLÚTEN

## INGREDIENTES

3 ovos

1 vidro de palmito picado

1 caixa de creme de leite light

1/2 copo de requeijão light

50 g queijo parmesão ralado

## MODO DE PREPARO

Em um vasilha misture todos os ingredientes, exceto o queijo parmesão ralado

Unte um refratário tamanho médio

Coloque a mistura

Por último, polvilhe o parmesão por cima

Coloque no forno preaquecido a 200

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9128-quiche-de-palmito-zero-gluten.html>