



## Quiche de Abobrinha Simples

[www.receitasdafia.com/receitas/quiche-de-abobrinha-simples](http://www.receitasdafia.com/receitas/quiche-de-abobrinha-simples)

Hoje preparamos uma receita com um ingrediente divino que é gostoso e versátil, pois combina com tudo que é a abobrinha. Quiche de abobrinha sem massa fica uma delícia e vc pode adicionar na sua dieta e também. Se quiser pode trocar a farinha de trigo por outra farinha que da super certo. Boa fazer?

 40 min

 3 porções

### Ingredientes

- 1 [abobrinha](#) média
- 1 caixa [creme de leite](#) sem soro
- 4 [ovos](#)
- 100g [parmesão](#) ralado
- 1/2 [cebola](#) fatiada fininha
- 200g [muçarela](#) picada
- 1 colher (sopa) [Chimichuri](#)
- 1 colher (sopa) sal
- 1/2 xícara [farinha de trigo](#)
- 1 colher (chá) [fermento em pó](#)
- [óleo](#) e farinha para untar e enfarinhar a forma

### Modo de Preparo

1. Corte a abobrinha em cubinhos e reserve. Enquanto isso, pré aqueça o forno e aproveite também para untar e enfarinhar uma forma redonda de 24cm.
2. Em uma vasilha, bata os ovos ligeiramente.
3. Acrescente o creme de leite e misture bem.
4. Acrescente os temperos à mistura líquida.
5. Depois, acrescente a abobrinha, a muçarela, o parmesão ralado e a farinha de trigo. Por fim, acrescente o fermento.
6. Despeje a massa na forma e espalhe uniformemente.
7. Finalize com as rodela de cebola e salpique um pouco de parmesão ralado (pra ajudar na casquinha crocante).
8. Asse por 35 minutos ou até ficar bem dourada.