Quiche de Quinoa

www.receitasdafia.com/receitas/quiche-de-quinoa

Aprenda essa deliciosa Receita de Quiche de Quinoa, leve e saudável, sem massa. Vale a pena conferir!

60min 4 porções

Ingredientes

- Quinoa (1/2 xícara)
- Manteiga (1 colher)
- Alho-poró (1 xícara)
- Peito de peru defumado picado (1 xícara)
- Ovos levemente batidos (05)
- Tomate-cereja cortado ao meio (1/2 xícara)
- 120 ml de leite
- Parmesão ralado (1/2 xícara)
- Sal, orégano e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de Preparo

1. Em uma panela cozinha a quinoa.
2. Retire do fogo escorra. Reserve.
3. Em outra panela com a manteiga, refogue o alho-poró com o peito de peru defumado picado. Retire do fogo e reserve.
4. Numa tigela misture 5 ovos levemente batidos, a quinoa reservada acima, o tomate-cereja cortado ao meio, leite, mussarela ralada, parmesão ralado, o refogado de alho-poró com peito de peru, sal, orégano e pimenta-do-reino a gosto.
5. Coloque a massa para uma forma redonda untada e leve para assar em forno médio preaquecido a 180 graus por mais ou menos 40 minutos ou até que esteja firme.
6. Retire do forno e sirva em seguida.

Fonte: Ana Maria Braga