Sara Lopes de Sousa
Nutricionista · 0811N

QUEQUES DE QUEIJO FETA E TOMATE

Receita ovolactovegetariana. Ideal para festas.

16 porções

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 200 g de leite meio gordo
- 50 g azeite
- 270 g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 150 g de queijo Feta
- 200 g de tomate cereja
- 50 g de azeitonas pretas descaroçadas
- 1 g de sal
- 2 colheres de sopa de salsa crua (10 g)
- 1 colher de chá de pimenta preta (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º No liquidificador, bater os ovos com o leite, o azeite, a farinha e o fermento.
2º Adicionar o queijo feta esfarelado e temperar com sal, salsa e pimenta.
3º Partir os tomates aos quartos e as azeitonas em rodelas finas. Envolver, na massa, o tomate e as azeitonas.
4º Colocar a massa em forminhas de silicone, preenchendo metade da forma, pois os queques vão crescer. para evitar desperdícios, colocar a massa diretamente nas formas e não usar formas de papel.
5º Levar ao forno cerca de 30 minutos a 180ºC.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (66 g)	% DR
ENERGIA	211 kcal	138 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	8 %
H. CARBONO	21 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	11 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	288 mg	189 mg	8 %