



QUICHE DE TORTILHA/RAP 10

Uma receita rápida com massa de tortilha de trigo.

 10 minutos
 25 minutos
 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes [62 g] de wrap/Tortilha de Trigo Continente [124 g]
- 170 gramas de tomate cru
- 210 gramas de abobrinha italiana crua
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 50 gramas de queijo Fresco Batido 0% gordura Hacendado
- 60 gramas de queijo ralado especial fundir Hacendado
- 20 gramas de leite de vaca UHT magro
- 20 gramas de creme Suave Hacendado [requeijão]
- 150 gramas de frango cozido

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique o tomate em cubos e rale a abobrinha.
- 2º Esprema a abobrinha para retirar o excesso de água. Reserve.
- 3º Bata o ovo e misture com o requeijão e o queijo batido. Tempere com sal e pimenta.
- 4º Forre uma assadeira redonda com duas tortilhas.
- 5º Adicione o tomate, a abobrinha e o frango, misturando-os bem. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- 6º Adicione a mistura de ovos e finalize com o queijo por cima.
- 7º Leve para assar por 15 minutos a 200°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [211 g]	% DDR
ENERGIA	135 kcal	285 kcal	14 %
PROTEÍNA	9 g	19 g	38 %
CARBOIDRATOS	11 g	22 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
Gordura	6 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	24 mg	51 mg	2 %