



MINI QUICHE DE ATUM LOW CARB

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos

TEMPO DE FORNO: 35 minutos

TEMPO TOTAL: 1 hora e 20 minutos

RENDIMENTO: 12 porções

INGREDIENTES:

MASSA

1 embalagem de Grão de Bico Pronto CAMIL escorrida

1 e meia xícara (chá) de farinha de linhaça

meia colher (chá) de sal

RECHEIO

1 colher (sopa) de azeite extravirgem

1 cebola pequena picada

2 dentes de alho picado

1 xícara (chá) de brócolis ninja picado

1 pote de creme de ricota

2 latas de Atum em Pedacos ao Natural COQUEIRO escorridas

meia colher (chá) de sal

1 ovo

2 colheres (sopa) de salsinha picada

Para finalizar:

queijo muçarela ralada a gosto

MODO DE PREPARO:

MASSA

1. Em um processador, triture bem o Grão de Bico Pronto CAMIL.

2. Transfira para uma tigela e junte a farinha de linhaça e o sal. Amasse delicadamente com a ponta dos dedos até que a massa fique homogênea.

3. Preaqueça o forno em temperatura média (180°C).

4. Divida a massa em 12 porções e modele em forminhas para mini quiche (6,5 cm de diâmetro) forrando o fundo e a lateral, pressionando com os dedos.

5. Faça furos na massa com o garfo e leve ao forno por 15 minutos ou até dourar levemente. Reserve.

RECHEIO

6. Em uma panela, aqueça em fogo médio o azeite e doure a cebola e o alho.

7. Em seguida acrescente os brócolis e refogue bem.

8. Acrescente o creme de ricota e Atum em Pedacos ao Natural COQUEIRO, o sal e o cheiro-verde e misture. Retire do fogo e espere amornar.

9. Junte os ovos e misture até ficar homogêneo.

10. Espalhe sobre a massa reservada, polvilhe o queijo muçarela ralado e leve ao forno por 20 minutos ou até dourar levemente. Sirva a seguir.

DICA:

A quiche pode ser congelada em pote com tampa durante 1 mês.

Para descongelar, leve ao micro-ondas por 1 minuto em potência máxima.