

# Ficha Técnica

## - Quiche saudável -

### Ingredientes:

- 100g de espinafres
- 1 alho francês
- 1 cenoura
- 200g de cogumelos
- 150g de ananás
- 100g milho doce cozido
- 6 ovos
- 50 ml de natas light
- 50 gr de queijo ralado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de sal
- Orégãos q.b.



### Confeção:

1. Descascar a cenoura, cortar em pedaços pequenos e levamos a cozer.
2. Bater bem os ovos.
3. Cortar em pedaços pequenos o alho francês, os espinafres e o ananás.
4. Num wok ou frigideira, colocar a colher de sopa de azeite, a cenoura, o alho francês e os cogumelos.
5. Levar a frigideira ao lume e saltear os vegetais.
6. Deitar na frigideira o ananás, os espinafres e por fim o milho. Reservar.
7. Numa tigela, colocar os ovos batidos, o sal, as natas, o queijo ralado e os orégãos.
8. Deitar, nesta tigela, os legumes salteados. Mexer tudo.
9. Colocar, numa forma, a massa quebrada, não esquecendo de picar o fundo da massa com um garfo.
10. Deitar o preparado com ovos e com os legumes na forma.
11. Colocar a forma no forno, cerca de 20 minutos, a 180 graus.
12. Retirar do forno e deixar arrefecer antes de servir.

Nota: Pode ser servido com uma salada de alface e tomate.

Link para o vídeo: <https://youtu.be/vuls7oNwHRU>

Trabalho realizado por: Afonso Carvalho, 5.ªA, Colégio Rainha D. Leonor