



Título da receita: Queques com sobras de legumes

Ingredientes:

- 4 ovos+2 claras
- 3 colheres de sopa de leite meio gordo
- Sobras de legumes (ou do que tiver-seja criativo!)
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- Tempero a gosto
- 1 colher de sopa de azeite
- Semente de sésamo ou orégãos

Modo de Preparação:

1-Bata os ovos com claras, o leite e tempere com sal e pimenta. Reserve!

2-Deite o azeite na frigideira e deixe alourar a cebola e o alho. Junte os legumes cortados em pequenos pedaços deixe alourar cerca de 5 minutos.

3-Utilize forminhas antiaderentes ou de silicone e coloque uma porção dos legumes em cada uma. Deite a mistura dos ovos por cima e coloque um pouco de semente de sésamo ou orégãos por cima.

4-Leve ao forno pré-aquecido a 180° C e deixe assar por cerca de 20 minutos.



Bom apetite!

José Renato Ferreira 6.º I, n.º 14