

My Control



QUICHE LORRAINE DIET

INGREDIENTES:

MASSA

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de margarina light em pedacinhos
- 1 gema
- 3 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) de sal

RECHEIO

- 5 fatias de presunto magro
- 200g de ricota passada na peneira
- 100g de queijo tipo minas frescal light
- 300g de creme de leite light
- 3 ovos
- sal e pimenta a gosto
- 1 pitada de noz moscada ralada

Preparo:

- Em uma tigela, misture as farinhas de trigo com a margarina
- Esfarele com as mãos até obter uma farofa
- Junte a água, a gema e o sal
- Amasse com as pontas dos dedos, forme uma bola, embrulhe em um filme plástico e deixe descansar por 15 minutos
- Estenda a massa com um rolo de macarrão, forme uma forma própria para tortas (20cm de diâmetro)
- Fure o fundo com um garfo
- Cubra o fundo da forma com as fatias de presunto magro, espalhe a ricota e o queijo
- Bata o creme de leite com os ovos, tempere com sal, a pimenta e a noz moscada
- Regue o queijo com esse creme
- Leve ao forno pré-aquecido (200°C) até que fique dourado

Informação nutricional:

- calorias: 226g por porção