



Quiche do Mar com Legumes

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 6 Delícias do Mar Sem Glúten Pescanova
- 1 massa quebrada
- 1 lata de atum natural
- 1 cenoura, 2 ovos
- 200 ml de leite
- espinafres, cogumelos laminados
- feijão verde q.b.
- sal e pimenta q.b.

Preparação

1. Descongelar as Delícias do Mar conforme as instruções e reservar.
2. Cortar a cenoura às rodelas finas e o feijão verde em pedaços pequenos.
3. Forrar uma tarteira com a massa quebrada, espalhando os legumes, o atum escorrido e as Delícias do Mar cortadas aos pedaços.
4. Bater os ovos com o leite e temperar com sal e pimenta. Verter a mistura na tarteira e levar ao forno, previamente aquecido, a 180° durante 40 min. ou até a quiche estar cozinhada e dourada.
5. Servir às fatias com uma salada.

Produtos Associados



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

250 g