

receita Saudável do mês



janeiro'16

Quiche de iogurte

... Com feijão-manteiga, couve-portuguesa e cenoura

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

As leguminosas devem fornecer ao dia alimentar cerca de 4%, correspondendo a 1 a 2 porções destes alimentos por dia. São boas fontes de hidratos de carbono, proteína de médio valor biológico, apresentando alguns défices em aminoácidos essenciais, contudo, por conter ovo, esta receita permite obter proteína de grande qualidade e a baixo custo. Fazem parte deste grupo: ervilhas, grão-de-bico, soja, feijão, lentilhas, etc.

Ingredientes (para 4 pessoas)

Leite magro: 200ml
Amido de milho: 20g
Ovos: 4 unidades
Feijão-manteiga cozido: 160g
iogurte sólido magro natural: 1 unidade (125g)
Couve-portuguesa: 200g
Cenoura: 180g
Sal: 1g
Orégãos secos: q.b.
Massa quebrada: 1 base

Confeção

Misturar o leite com o amido de milho, os ovos, o feijão-manteiga e o iogurte. Mexer até ficar homogéneo. Cortar a couve e a cenoura em juliana e juntar ao preparado anterior. Temperar com sal e orégãos. Colocar sobre uma tarteira forrada com massa quebrada. Levar ao forno a 170°C, durante 30 minutos.

Curiosidades e Conselhos

As quiches são um tipo de prato de muito fácil e rápida confeção, podendo concentrar uma grande diversidade de produtos hortícolas e leguminosas. Estas são um dos pilares da Dieta Mediterrânica, pelo que devem ser usadas em diversas confeções culinárias.

O iogurte usado nesta receita substitui o uso de natas, comuns neste tipo de confeção, pelo que permite assim diminuir a densidade calórica desta receita.