

QUICHE DE PALMITO E PRESUNTO

Rendimento:

4 porções

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de xícara de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de margarina light
- $\frac{1}{4}$ de xícara de iogurte natural desnatado
- Recheio:
 - 1 xícara de chá de palmito picado
 - 4 colheres de sopa de cebolinha picada
 - 120g de presunto magro picado
 - 2 xícaras de chá de ricota
 - 4 ovos batidos
 - 1 xícara de chá de leite desnatado misturado a 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado
 - sal

Modo de preparo:

Misture a farinha e a margarina. Junte o iogurte e faça uma bola. Estique a massa. Forre refratários individuais untados. Numa vasilha, misture palmito, cebolinha e presunto. Cubra as massas com 1 xícara de ricota e a mistura. À parte, bata os ovos com os leites e sal. Jogue sobre a mistura de palmito e salpique com o restante da ricota. Leve ao forno médio por 40 minutos.