



QUICHE DE FRANGO SEM LACTOSE

Tradicional receita francesa ganha versão especial à base de soja. A dica é ideal para quem não pode consumir lactose e também para os que buscam uma alimentação saudável



Apesar de ser originário da Alemanha, a quiche se tornou um prato tradicional francês. A palavra “quiche” vem do alemão “kuchen”, que significa “torta” e ela tradicionalmente é preparada com ovos, creme de leite e toucinho defumado.

SupraSoy desenvolveu uma versão mais saudável do prato, ideal para quem quer aproveitar todos benefícios da soja. É recomendada também para quem tem intolerância à lactose.

QUICHE DE FRANGO SEM LACTOSE

Por Josapar



INGREDIENTES.:

Para a massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (240 g)
- 1 colher (chá) de sal (4 g)
- ¾ xícara (chá) de creme vegetal (125 g)
- 4 a 5 colheres (sopa) de água gelada (até da o ponto da massa)

Para o recheio:

- 1 colher (sopa) de óleo (15 ml)
- 1 cebola pequena picada em cubinhos (100 g)
- 1 peito de frango cozido e desfiado (250 g)
- 1 lata de tomate pelado picado (com o molho) ou 3 tomates sem pele e sem sementes picados em cubos (250 g)

- pimenta do reino moída na hora
- 3 ramos de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de sal (15 g)
- 4 colheres (sopa) cheias de **SupraSoy sem lactose** (52 g)
- 2 ovos (120 g)
- 1 gema (16 g)

MODO DE PREPARO.:

Prepare a massa: misture a farinha junto com o sal em uma tigela grande. Adicione o creme vegetal e trabalhe com as pontas dos dedos até obter uma farofa. Acrescente a água gelada, aos poucos, e mexa até formar uma massa macia (não trabalhe demais). Enrole-a em filme-plástico e leve à geladeira por cerca de 30 minutos.

Enquanto isso, prepare o recheio: Aqueça uma panela grande e adicione o óleo. Acrescente a cebola e refogue-a em fogo médio-baixo por cerca de 3 minutos ou até começar a ficar transparente. Adicione o frango e mexa mais um pouco. Adicione o tomate, mexa e tempere com pimenta e sal (1/2 colher de sopa). Desligue o fogo, adicione a salsinha e deixe esfriar.

Em uma outra vasilha, dilua o SupraSoy em 2 xícaras (chá) de água (400 ml), acrescente os ovos, a gema, o restante do sal e mexa bem. Reserve.

Monte a quiche: abra a massa com um rolo entre dois sacos plásticos grandes (dessa maneira ela não grudará na superfície de trabalho). Cubra uma forma refratária para quiche de 25 cm de diâmetro com a massa.

Pré-aqueça o forno na temperatura média (180°C).

Coloque por cima da massa o refogado de frango já frio e por cima deste a mistura de SupraSoy com ovos. Asse por cerca de 1 h e 10 minutos ou até a superfície começar a ficar dourada. Sirva em seguida.

RENDIMENTO.: 8 porções

TEMPO DE PREPARO.: 45 MINUTOS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL – 1 fatia

Valor calórico	308,2 kcal
Carboidratos	27,6 g
Proteínas	14,7 g
Lipídios	15,6 g
Fibras	1,6 g

Sobre a linha de produtos SupraSoy

SupraSoy é uma linha de alimentos em pó à base de soja com alto valor nutricional, e tem por objetivo proporcionar muita saúde às pessoas de uma forma fácil e gostosa, melhorando os hábitos alimentares. Feito com a proteína isolada da soja, SupraSoy é rico em vitaminas A, B12 D, Ferro, Fósforo e Fibras, é também fonte de Cálcio, Cobre e Zinco.

Para compor receitas diversas está disponível em oito sabores: *Sem Lactose Original, Banana, Iogurte, Chocolate, Fibras, Sem Lactose Original Light, Chocolate Light e*

Fibras Light. Com diferencial em sabor, **SupraSoy** garante uma alimentação saudável e ajuda a reduzir os níveis de colesterol, além de oferecer os benefícios nutricionais da proteína da soja, como a proteção contra doenças cardíacas, a redução dos sintomas da menopausa, a prevenção da osteoporose, do câncer de mama e de próstata. www.suprasoy.com.br