



# Quiche de camarão e frango (sem gema de ovo)

## Ingredientes (para 2 porções)

50 g camarões sem cabeça limpos

50 g de peito de frango sem pele

100 mL creme de leite culinário

100 g de abobrinha

50 g de cebola

1 dente de alho

30 g de pimentão verde

3 claras de ovo

Massa folhada pronta e assada

## Preparo

1. Picar o alho, a cebola, o pimentão e a abobrinha. Em uma frigideira com azeite adicionar os legumes e refogar.
2. Picar os camarões e juntá-los ao refogado. Fazer o mesmo com o frango. Mexer e cozinhar por mais 2-3 minutos. Reservar.
3. Em uma tigela, misturar as claras, o creme de leite e o refogado.
4. Encher formas individuais com cerca de 50 g de recheio cada.
5. Cozinhar em banho-maria no forno (ou no micro-ondas na potência máxima durante 2-3 minutos) durante 20 minutos a 180°C. Deixar esfriar.
6. Com a ajuda de um cortador ou de uma faca, cortar as bases de massa folhada no mesmo formato das formas.
7. Desenformar a mistura cozida e dispor cada uma delas sobre as bases de massa folhada, para montar as miniquiches.
8. Servir.