



QUICHE DE FAVES I PORROS SENSE GLUTEN

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 300 g de favetes
- 1 unitat de làmina de massa sablé sense gluten
- 80 g de porro
- 3 unitats de ous
- 100 ml de llet de vaca desnatada
- 40 g de formatge parmesà ratllat
- 40 g de oli d'oliva verge
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Precalfa el forn a 180° C.
- Neteja el porro i els alls i trosseja'ls. En una paella amb 2 cullerades d'oli salta l'all, el porro i les faves tendres. Condimenta-ho lleugerament. Quan comencen a estar daurades, retira-les i reserva-les.
- En un bol mescla els ous, la llet, el formatge ratllat i les verdures saltades reservades.
- Estén la massa en un motle per al forn greixat prèviament, punxa'n la base amb una forqueta i aboca en el motle la mescla de favetes i porros. Fica-ho al forn durant 30 minuts aproximadament. Servix-ho



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 27.9 g	Grases 27.5 g
Kcal 418	Proteïnes 14.4 g

calent