



Fala meus amores!!!! Mais uma vez trago uma receita deliciosa com ingrediente da Verde Campo.

Dessa vez resolvi fazer uma Quiche (sem farinhas) recheada com mandioca e [queijo mussarela sem lactose](#) que é: sem glúten, contém baixo teor de gordura, baixo valor calórico, possui alta digestibilidade, é produzido com leite certificado e tem maior praticidade em peças de 500g!

Dessa vez foi com mandioca.. mas que tem fazer uma laranjona de abóbora? Fica a dica!



Vamos à receita?

**VERDE CAMPO APRESENTA: QUICHE DE MANDIOCA COM QUEIJO**

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Refeições Rápidas

Tempo de Preparo: 15 mins

Tempo de Cozimento: 30 mins

Tempo Total: 45 mins

Rendimento: Serve 6-8 fatias

## Ingredientes

- Ingredientes da base:
- 1 abobrinha ralada
- 1 ovo
- 1 xícara de quinoa em flocos
- 1 xícara de mussarela lacfree VERDE CAMPO
- Sal rosa a gosto
- 1 colher (sopa) de manjeriço desidratado
- Ingredientes do recheio:
- 3 xícaras de mandioca cozida e amassada
- 1 xícara de mussarela lacfree VERDE CAMPO
- ½ cebola ralada
- 1 caixinha de tomate cereja
- Alecrim fresco a gosto e opcional, para decorar.

## Como faz?

1. Transfira a abobrinha ralada para uma tigela e, com um pano limpo, retire o excesso de água.
2. Adicione o restante dos ingredientes da base e misture.
3. Forre uma forma de aro removível com a mistura da base. Reserve.
4. Em uma outra tigela, misture a mandioca amassada com o queijo mussarela LACFREE ralado e também a cebola.
5. Recheie a base da quiche .
6. Coloque tomatinhos cereja por cima da quiche e leve ao forno médio por 30 minutos.
7. Aguarde uns minutos para desenformar e decore com alecrim fresco a gosto.
8. Sirva logo em seguida com o queijo ainda derretendo!

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

**Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.**