



## Quiche de Miolo de Camarão e Alho Francês



### Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão Pescanova
- 2 c. chá de alho picado
- 1 alho francês
- 1 emb. massa quebrada
- 1 pac. de natas
- 4 ovos
- Vinho branco e mostarda q.b.
- Azeite, pimenta e sal q.b.



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
437 Kcal	23 g	19 g	30 g

### Preparação

1. Forre uma tarteira com a massa quebrada.
2. Num tacho com o azeite, leve a alourar o alho francês cortado às rodelas finas e o alho picado. Tempere com sal, pimenta, junte a mostarda e adicione o Miolo de Camarão descongelado. Deixe estufar. Se necessário refresque com um pouco de vinho branco.
3. Bata os ovos com as natas, tempere com sal e pimenta e adicione o preparado anterior. Misture bem e verta sobre a tarteira. Leve ao forno a 180°.

## Produtos Associados



**Miolo de  
Camarão 80/100**

350 g



**Miolo de  
Camarão  
Gigante 15/30**

250 g



**Miolo de  
Camarão  
Grande Cozido  
40/60**

200 g