

# Quiche Vegana e Low Carb

Quiche de legumes com base vegana e low carb

Prep Time	Cook Time	Total Time
30 mins	30 mins	1 hr



Course: Side Dish, Snack Cuisine: brasilian

Keyword: quiche, quiche de legumes, quiche low carb, receita vegana

Servings: 2 Calories: 176kcal

## Ingredients

### Para massa

- 60 g farinha de grão de bico
- 2 colheres de chá azeite de oliva
- pitada de sal
- 1 colher de sopa farinha de chia ou de linhaça
- 2 a 4 colheres de sopa água
- 1 un cebola picada em meia lua
- 1 un abobrinha picada em cubos
- 10 un tomates cereja
- 2 colheres de sopa leite de coco
- 1 colher de chá sal
- pimenta e orégano à gosto ou qualquer outro tempero que preferir
- lascas de nozes à gosto

## Instructions

1. **começamos preparando a base da quiche: vamos misturar a farinha de grão de bico, a farinha de linhaça e uma pitada de sal.**
2. **no meio da mistura de farinhas, abrimos um buraco e acrescentamos o óleo e a água aos poucos, mexendo até atingir a consistência;**
3. **modelamos na forma e levamos ao forno por aproximadamente 10 min a 180 graus;**
4. **Enquanto assa a base, vamos preparar o recheio: numa frigideira vamos refogar no azeite de oliva 1 cebola que cortadas em meia lua;**
5. **então acrescentamos 2 dentes de alho picadinhos, 1 abobrinha picada em cubos e deixamos cozinhar por uns minutinhos;**
6. **depois dos legumes estarem mais murchos e cozidos, colocamos os tomates cereja e tampamos mais um pouco;**
7. **Por último, acrescentamos 2 colheres de sopa de leite de coco, bem concentrado, temperamos com sal, orégano e páprica picante (temperos à gosto);**
8. **Então vamos rechear a quiche: só despejar o recheio de legumes na base já assada e, por cima, colocamos umas lascas de amêndoas ou nozes;**
9. **Levamos ao forno por mais 15 min a 180 graus;**

10. **Retirar e servir**

**Notes**

A forma que utilizei é de tamanho individual de 13 cm de diâmetro.