

Nome	Quiche de tomate seco			Número de Porções	1	
Tempo de preparo	01:00	Custos		Quantidades		
Ingredientes	Unidade	Preço Unitário	Total	FC	Peso bruto (kg)	Peso Líquido (kg)
Salgazin	250g		R\$ -	#DIV/0!	0	
Margarina	125 g		R\$ -	#DIV/0!		
Agua	80 ml		R\$ -	#DIV/0!		
Ovos	6					
Creme de Leite	200g					
Mussarela ralada	200g					
Tomate seco picado	200 g		R\$ -	#DIV/0!		
Mangericão picado	20 g		R\$ -	#DIV/0!		
			R\$ -	#DIV/0!		
Utensílios e Equipamentos		Custo Total	R\$ 0,00	Total (kg)		0
2 tigela, 1 forma para quiche, 1 fue					Rendimento (kg)	#REF!
					Peso da Porção (kg)	#DIV/0!
					Preço/kg	#REF!
Modo de preparo					Preço da Porção	#DIV/0!
Numa tigela misturar o Salgazin, a Margarina e a agua						
Misture ate formar uma massa uniforme						
Forre o fundo e as laterais da forma						
Leve ao forno pra pre assar no forno a 180 graus por 15 min						
Numa tigela misturar com ajuda de um fue os ovos, creme de leite, mussarela ralada, tomate seco e o mangericão						
Jogue por cima da massa e leve novamente ao forno a 180 graus por 20 min						
Tempo de preparo: 30 min						
Tempo para Assar : 30 min						
Tempo total: 1 hora						