



QUICHE DE ATUM LOW CARB

A quiche é uma refeição fácil de transportar, que não precisa de ser aquecida. Além disso, rende mais do que uma porção, garantindo logo diversas refeições e é super versátil de preparar. Esta Quiche de Atum Low Carb é super fácil, com ingredientes acessíveis e é rápida de fazer, demora apenas 5 minutos a preparar.

-  5 minutos
-  35 minutos
-  6 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru [234 g]
- 350 ml de clara de ovo de galinha crua
- 2 latas escorridas de atum em posta conserva ao natural- em água [170 g]
- 100 gramas de cogumelos laminados
- 10 folhas de espinafres crus [20 g]
- 1 chávena de tomate cherry cru [150 g]
- 200 gramas de queijo Feta
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 10 gramas de orégão seco
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]
- 1/2 colher de chá rasa, fino de sal [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C
- 2º Descascar e lavar bem todos os legumes e num recipiente colocar espinafres depois de cozinhados, o atum, os cogumelos e a cebola crua picada.
- 3º juntar os tomates cherry partidos em metade e o queijo feta. Temperar a gosto: orégãos, sal, pimenta preta.
- 4º Misturar todos os ingredientes do recheio até ficar homogéneo.
- 5º Dispor numa forma de silicone ou numa tarteira.
- 6º Bater os 3 ovos numa tigela à parte e juntar com a clara. De seguida colocar orégãos e pimenta a gosto, mexendo até envolver bem. Colocar por cima do recheio.
- 7º Levar ao forno pré aquecido durante cerca de 20 minutos a 180°C.
- 8º Pode servir quente ou então frio. Acompanhado com uma salada de legumes fica ótimo!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (232 g)	% DR
ENERGIA	97 kcal	224 kcal	11 %
PROTEÍNA	10 g	24 g	49 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	5 g	12 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	228 mg	529 mg	22 %