Andreia Lopes
Nutricionista · 3742N

# «QUICHE» DE FRIGIDEIRA COM MILHO

10 minutos
20 minutos
3 porções

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 300 g de claras
- 250 gramas de cogumelos
- 150 gramas de pimento verde, vermelho ou outro hortícola
- 300 gramas de milho doce 0% açúcar adicionado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Bater os ovos com as claras (pode usar-se a varinha mágica para ser mais fácil).
2º Juntar os cogumelos e os pimentos cortados aos bocadinhos e o milho.
3º Numa frigideira antiaderente, colocar o azeite e esperar que aqueça, espalhando bem. Colocar a mistura anterior na frigideira, cozinhando em lume médio/brando e tapando a mistura com um prato. Quando estiver dourado de um lado, virar com cuidado (pode usar-se o mesmo prato) e deixar alourar do outro lado durante 5-10 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (376 g) | % DR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 65 kcal | 243 kcal | 12 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 22 g | 44 % |
| H. CARBONO | 4 g | 14 g | 5 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 8 g | 9 % |
| GORDURA | 3 g | 10 g | 14 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 12 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 7 g | 30 % |
| SÓDIO | 138 mg | 519 mg | 22 % |