



QUICHE DE COGUMELOS E ESPINAFRES

 1 hora
 8 porções

INGREDIENTES

- 1 mão cheia de espinafres crus
- 150 gramas de cogumelos crus
- 5 ovos de galinha inteiros crus
- 200 ml de leite ou de bebida à base de amêndoa, sem açúcar [ex.: Continente Equilíbrio]
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 cebola crua (200 g)
- 1/2 colher de chá de noz-moscada (1 g ou q.b.)
- pitada de sal
- pitada de pimenta moída
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 200°C.
- 2º Higienizar a cebola, os espinafres e o alho.
- 3º Preparar e fatiar os cogumelos em fatias finas.
- 4º Picar o alho e cortar a cebola em fatias finas.
- 5º Adicionar um fio de azeite numa frigideira e saltear a cebola e o alho.
- 6º Quando a cebola começar a ficar translúcida adicionar os cogumelos.
- 7º Quando os cogumelos começarem a encolher juntar os espinafres.
- 8º Depois de tudo cozinhado, reservar e esperar que arrefeça.
- 9º Numa taça misturar os ovos e o leite/bebida de amêndoa.
- 10º Temperar o preparado anterior com uma pitada de sal, pimenta e a noz-moscada.
- 11º Misturar os legumes do ponto 8 com o preparado do ponto 10.
- 12º Verter tudo para uma forma e levar ao forno a 180°C cerca de 30 a 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (119 g)	% DR
ENERGIA	82 kcal	98 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	13 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	6 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	153 mg	182 mg	8 %