



QUICHE EXPRESS

25 minutos

INGREDIENTES

- 1 porção de wrap de trigo [ex.: Continente] (61 g)
- 1/2 unidade de courgette crua
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 3 unidades de ovo de galinha inteiro
- 3 colheres de sopa de queijo cottage
- pitada de sal e pimenta
- 1 mão de espinafres
- queijo mozzarella para pôr por cima

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- Numa frigideira com um fio de azeite e uma pitada de sal saltear a courgette até ficar dourada.
- Colocar o wrap dentro de um recipiente que possa ir ao forno, de forma a que as bordas fiquem levantadas para aguentar o recheio.
- Misturar os ovos, o queijo cottage e os espinafres dentro do wrap.
- Temperar com uma pitada de sal e pimenta.
- Colocar o queijo mozzarella ralado por cima e levar ao forno pré-aquecido a 180°C, cerca de 15 a 20 minutos ou até ficar cozinhado e dourado por cima.
- Opcional: Pode adicionar os ingredientes que preferir [sugestões: azeitonas, pimento, cenoura ralada, tomate, cogumelos, frango, atum,...].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	130 kcal	6 %
PROTEÍNA	8 g	17 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	602 mg	25 %