



QUICHE DE ATUM

Receita prática para introduzir mais legumes nas refeições principais, também pode ser adaptada com frango desfiado ou com tofu. Sem natas. Para uma versão menos calórica colocar num pirex de vidro e dispensar o uso da base de massa quebrada.

 20 minutos 1 hora 8 porções

INGREDIENTES

- 1 embalagem de massa quebrada para quiche [230 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 1 unidade de cenoura crua [60 g]
- 1 unidade média de pimento cru [200 g]
- 6 unidades de cogumelos crus [90 g]
- 1 unidade de alho francês cru [165 g]
- 3 latas escorridas de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio [255 g]
- 8 unidades de ovo de galinha inteiro cru [624 g]
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal [6 g]
- 2 colheres de chá de alho em pó [6 g]
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por preparar os legumes e reserve. Picar a cebola, cortar os pimentos em pequenas tiras, ralar a cenoura, laminar os cogumelos e cortar o alho francês em rodela.
- 2º Numa frigideira adicionar o azeite e a cebola para refogar;
- 3º Quando a cebola estiver dourada adicione os restantes legumes e deixe cozinhar por uns minutos;
- 4º Quando os legumes estiverem cozinhados adicione o atum e os temperos;
- 5º Numa taça à parte mexa os ovos e as claras, com o lume no mínimo adicione ao preparado anterior envolvendo tudo;
- 6º Numa forma própria para ir ao forno disponha a massa quebrada e verta o preparado para a mesma;
- 7º Leve ao forno a 180º até estar dourado por cima;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (215 g)	% DR
ENERGIA	149 kcal	321 kcal	16 %
PROTEÍNA	10 g	21 g	41 %
H. CARBONO	8 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	8 g	18 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	336 mg	722 mg	30 %