



QUICHE DE BRÓCOLIS

Quiche de brócolis sem massa

 15 minutos

 1 hora e 15 minutos

 8 fatias

INGREDIENTES

- 270 g de brócolis cru
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 6 unidades de ovo de galinha (270 g)
- 2 colheres de sopa rasas de creme de leite (30 g)
- 1 pitada de condimento, noz-moscada, moída
- 1/2 xícara de mussarela ralado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno á 180° .
- 2º No microondas cozinhe o brócolis já cortado com uma colher de água, deixe cozido mas ainda crocante (1 em 1 min).
- 3º Em outra tigela misture os ovos, o creme de leite , o sal, a pimenta e a noz moscada. Em seguida incorpore o brócolis e o queijo mussarela .
- 4º Unte um refratário com óleo e coloque a mistura .
- 5º Asse por aproximadamente 1 hora, o tempo pode variar de acordo com o forno, asse até que fique dourado e firme.
- 6º Obs. O creme de leite e o queijo mussarela podem ser substituídos por zero lactose.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR FATIA (78 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|------------------|-------|
| ENERGIA | 118 kcal | 92 kcal | 5 % |
| CARBOIDRATOS | 3 g | 2 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 7 g | 9 % |
| GORDURA | 8 g | 6 g | 12 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 3 g | 14 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 4 % |
| SÓDIO | 94 mg | 73 mg | 3 % |