



TORTA DE LEGUMES PROTEICA

Torta de legumes fácil, pratica e saudável.

 30 minutos

 30 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de brócolis cozido
- 1 ramo grande de couve flor [100 g]
- 1 xícara de chá, ralada de cenoura, crua [110 g]
- 100 gramas de queijo mussarela light ralado ou 100 gramas de queijo mozzarella ralado
- 5 unidades de ovo de galinha [225 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque os legumes e o queijo em um refratário;
- 2º Em outro recipiente bata levemente os ovos e tempere com os condimentos sugeridos ou a gosto, adicione sal;
- 3º leve ao forno até que fique douradinho .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [358 g]	% DDR
ENERGIA	106 kcal	378 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	4 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	38 %
GORDURA	6 g	23 g	42 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	10 g	46 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	90 mg	323 mg	13 %