Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

QUICHE DE COGUMELOS (COM MASSA FILO)

3 porções

INGREDIENTES

- 4 folhas de massa Filo (108 g)
- 3 unidades de ovo
- 150 gramas de cogumelos crus
- 200 gramas de cenoura crua
- 4 folhas de couve lombarda crua
- 1/2 unidade de couve coração crua
- 1 unidade de courgette crua
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- Cebola qb
- 2 dentes de alho

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Numa frigideira antiaderente, com uma parte do azeite, saltear os cogumelos
2º À parte, saltear os restantes hortícolas, com a cebola e os dentes de alho
3º Pré-aquecer o forno a 180ºC. De seguida, preparar a massa filo conforme instruções da embalagem
4º Colocar em cima da massa o recheio dos cogumelos, seguido do recheio dos legumes e, logo depois, 2 ovos e misturar
5º Bater o terceiro ovo com um garfo e usá-lo para passar nos cantos da massa filo (de forma a ficar dourado quando for ao forno
6º Vai ao forno, cerca de 10-15 minutos (vigiar), até a massa começar a ficar tostada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (463 g)	% DR
ENERGIA	67 kcal	310 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	35 %
H. CARBONO	7 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	2 g	10 g	11 %
GORDURA	2 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	29 %
SÓDIO	33 mg	151 mg	6 %