

**QUICHE DE LEGUMES E CAMARÃO (SEM MASSA FOLHADA/QUEBRADA)** 50 minutos**INGREDIENTES**

- 1 embalagem de queijo "Quark" natural magro (500 g)
- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru (234 g)
- 50 gramas de milho doce Bonduelle
- 200 gramas de miolo de camarão Auchan
- 200 gramas de cogumelos crus
- 3 ramos de couve-flor crua (138 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho com 1 colher de sopa de azeite, saltear a couve-flor, partida em pedaços pequenos, e os cogumelos laminados.
- 2º Bater os ovos e adicionar o queijo quark ou queijo fresco batido, o milho, camarão e a couve-flor e cogumelos salteados. Temperar com sal, pimenta e ervas aromáticas a gosto.
- 3º Misturar tudo, colocar numa forma e levar ao forno a 180º previamente aquecido, durante 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	75 kcal	4 %
PROTEÍNA	10 g	20 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	42 mg	2 %