



QUICHE DE ESPINAFRES NA CANECA

 5 minutos 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]
- 1 fatia de pão de trigo integral [23 g]
- 4 unidades de tomate cherry cru [64 g]
- 15 gramas de espinafres crus
- 10 gramas de cebola crua
- 20 gramas de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio
- 10 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 1/2 colher de chá, fino de sal [4 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Unte bem o interior da caneca com azeite. Adicione o ovo à caneca e bata.
- 2º Junte o leite e uma pitada de sal e bata bem. De seguida junte o pão cortado em pedaços pequenos e misture. Adicione o tomate cereja cortado ao meio, as folhas de espinafre, a cebola picadinha e o atum.
- 3º Misture bem e leve ao micro-ondas durante 3 minutos na potência máxima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	112 kcal	6 %
PROTEÍNA	8 g	16 %
H. CARBONO	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	798 mg	33 %