



QUICHE DE LEGUMES NA AIR FRYER

 20 minutos
 30 minutos
 2 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 100 gramas de cogumelos crus
- 150 gramas de espinafres crus
- 100 gramas de leite de vaca UHT magro Continente Equilíbrio
- 20 gramas de tomate cherry cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar tudo em um pirex, temperar com sal e pimenta
- 2º Assar por 15 a 20 minutos na AirFryer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (265 g)	% DDR
ENERGIA	65 kcal	173 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	29 %
CARBOIDRATOS	2 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	4 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	96 mg	256 mg	11 %