



MINI QUICHES LIMPA-FRIGORÍFICO

Pode utilizar o peixe/carne ou outra fonte proteica [tofu, por exemplo] que tiver em casa. Os hortícolas também são a gosto.

 20 minutos 40 minutos 12 porções

INGREDIENTES

- BASE:
- 120g farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 col. de sopa de azeite
- 50g queijo creme light
- 1 col. de chá de sal
- RECHEIO:
- 100g sobras de peixe/carne ou outra fonte proteica [tofu, por exemplo]
- 1 col. de sopa de azeite
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 350g legumes variados
- 5 ovos
- 40g queijo creme light
- 20ml leite magro ou bebida vegetal sem açúcar
- 1 col. de chá de sal
- Noz moscada e pimenta preta q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º BASE:
- 2º Pré-aquecer o forno a 180°C;
- 3º Untar com azeite 12 formas antiaderentes para queques;
- 4º Misturar todos os ingredientes da base e dividir em 12 bolinhas;
- 5º Forrar cada forminha com a massa;
- 6º Colocar no forno durante 7 minutos.
- 7º RECHEIO:
- 8º Saltear a cebola, alho e legumes com o azeite e temperar com sal, noz moscada e pimenta preta;
- 9º Adicionar o peixe/carne aos legumes salteados;
- 10º Numa taça, bater os restantes ingredientes;
- 11º Depois da massa da base ter ido ao forno, distribuir os legumes salteados por cada forma e cobrir com a mistura dos ovos, queijo e leite;
- 12º Colocar no forno até cozer e dourar.
- 13º Colocar no forno até cozer e dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DR
ENERGIA	122 kcal	132 kcal	7 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	17 %
H. CARBONO	7 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	322 mg	351 mg	15 %