


MINI QUICHE LOW-CARB

 25 minutos
 30 minutos
 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru [156 g]
- 1 colher de sopa de psyllium
- 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura cozida [25 g]
- 1 colher de sopa cheia de curgete [30 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 colher de chá, fino de sal [7 g]
- 1 colher de chá de pimenta preta [2 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar todos os ingredientes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [56 g]	% DR
ENERGIA	143 kcal	80 kcal	4 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	9 %
H. CARBONO	3 g	1 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	10 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	3 g	13 %
SÓDIO	1347 mg	752 mg	31 %