



QUICHE DE BRÓCOLOS, COGUMELOS E RICOTA

As quiches são ideais para dias em que não sabe o que cozinhar e pode prepara-las com antecedência. Esta pode ser incluída numa alimentação saudável pois não tem base o que diminui o seu teor calórico e de gordura.

 15 minutes 45 minutes 6 porções

INGREDIENTS

- 200 grams of brócolos crus
- 200 grams of cogumelos crus
- 150 grams of cheese, ricotta, part skim milk
- 1 dente of alho cru (3 g)
- 5 unidades of ovo de galinha (225 g)
- 300 grams of clara de ovo de galinha crua
- 2 grams of sal grosso
- 2 grams of pimenta em pó
- 1 colher de chá of azeite (2 g)

COOKING METHOD

- 1º Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2º Coza os brócolos por 8 minutos ou até estarem aldente. Escorra e reserve.
- 3º Salteie num fio de azeite os cogumelos. Reserve.
- 4º Numa taça misture os ovos, as claras e o ricota. Tempere com sal e pimenta.
- 5º Numa forma de tarte coloque os brócolos e os cogumelos e cubra com a mistura de ovos e queijo.
- 6º Leve ao forno por 30 minutos.
- 7º Deixe arrefecer antes de cortar e servir.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (177 g)	% DRI
ENERGY	70 kcal	124 kcal	6 %
PROTEIN	8 g	14 g	28 %
CARBOHYDRATE	1 g	3 g	1 %
SUGARS	1 g	1 g	1 %
FAT	4 g	6 g	9 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	12 %
FIBER	1 g	2 g	7 %
SODIUM	166 mg	294 mg	12 %