



QUICHE DE COGUMELOS E ESPINAFRES

Quiche de cogumelos e espinafres sem farinha

 15 minutos

 45 minutos

 5 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de peito de peru sem pele cru ou 100 gramas de 100% Clara de Ovo Líquida ou 1 lata escorrida de atum em conserva ao natural
- 100 gramas de cogumelos crus
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)
- 100 gramas de espinafres crus
- 80 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 30 gramas de pimento cru
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal (6 g)
- 1 colher de chá de pimenta preta (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa frigideira coloque os cogumelos laminados e o pimento laranja picado, com uma colher de sopa de azeite e deixe saltear. Antes de retirar do lume junte o peito de peru já cozido e desfiado.
- 2º Numa frigideira coloque os cogumelos, a pimenta, o sal e o pimento com uma colher de sopa de azeite.
- 3º Retire do lume e coloque numa tarteira de ir ao forno. Junte os espinafres.
- 4º À parte bata os ovos com o queijo quark e as claras (caso escolha esta opção). Tempere com sal e pimenta moída.
- 5º Junte este preparado na tarteira e envolva tudo.
- 6º Leve ao forno pré aquecido a 180C durante 30m. Deixe arrefecer um pouco e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (139 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 95 kcal | 132 kcal | 7 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 13 g | 27 % |
| H. CARBONO | 1 g | 1 g | 1 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 6 g | 8 g | 11 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 5 % |
| SÓDIO | 461 mg | 641 mg | 27 % |