



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 minutos 45 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de brócolos crus
- 200 gramas de cogumelos crus
- 150 gramas de cheese, ricotta, part skim milk (opcional) ou 150 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 300 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 2 gramas de sal grosso
- 2 gramas de pimenta em pó
- 1 colher de chá de azeite (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DR
ENERGIA	63 kcal	107 kcal	5 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	27 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	2 %
GORDURA	3 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	168 mg	285 mg	12 %