



QUICHE DE BRÓCOLOS

 50 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de farinha de trigo
- 90 gramas de azeite
- 1 colher de chá rasa, fino de sal [5 g]
- 50 gramas de água da torneira
- 300 gramas de brócolos cozidos
- 1 porção de iogurte natural Danone [120 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por fazer a massa misturando a farinha, o azeite, a água e o sal.
- 2º Forre uma tarteira de fundo amovível [previamente untada] com a massa e pique com um garfo
- 3º Bata os brócolos cozidos com o iogurte natural e os dois ovos até ficar um creme
- 4º Coloque o recheio sobre a massa e leve ao forno pré-aquecido [200º] cerca de 40 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DR
ENERGIA	212 kcal	224 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	11 %
H. CARBONO	19 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	12 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	290 mg	306 mg	13 %