



## QUICHE DE BRÓCOLOS E BACALHAU

 15 minutos 45 minutos 6 porções

## INGREDIENTES

- 200 gramas de farinha de trigo tipo 55
- 90 gramas de azeite
- 45 gramas de água da torneira
- 1 colher de chá de sal rosa dos himalaiaes grosso Naturefoods (5 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 400 gramas de brócolos crus
- 250 gramas de bacalhau desfiado demolido Continente
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Faça a base juntando a farinha, o azeite, a água e o sal. Num robot de cozinha bata 15seg vel 6, ou se preferir junte tudo manualmente. espalhe a base numa tarteira previamente untada com azeite, pique com um garfo e reserve.
- 2º Coza os brócolos com o bacalhau. No Robot de cozinha 10 minutos, 100 graus, vel 1 [ou numa panela] e de seguida junte os 2 ovos e bata tudo até ficar uniforme [1 min vel 4].
- 3º Coloque sobre a massa e leve ao forno cerca de 30 minutos a 200g [o forno vai aquecendo durante a preparação]
- 4º Dá para 6-8 porções que pode servir acompanhada de salada

# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (219 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 158 kcal  | 346 kcal           | 17 % |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 16 g               | 32 % |
| H. CARBONO         | 12 g      | 27 g               | 10 % |
| AÇÚCARES           | 1 g       | 2 g                | 2 %  |
| GORDURA            | 9 g       | 19 g               | 27 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 3 g                | 15 % |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 3 g                | 13 % |
| SÓDIO              | 232 mg    | 508 mg             | 21 % |