



QUICHE DE ATUM E EDAMAME

Receita prática para introduzir mais legumes nas refeições principais, também pode ser adaptada com frango desfiado.

 20 minutos

 1 hora

 8 porções

INGREDIENTES

- 1 embalagem de massa quebrada para quiche (230 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 unidade de alho francês cru (165 g)
- 3 latas escorridas de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio (255 g)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal (6 g)
- 2 colheres de chá de alho em pó (6 g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 2 colheres de sopa de queijo Parmesão (20 g)
- 50 gramas de edamame, frozen, prepared

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por preparar os legumes e reserve. Picar a cebola, ralar a cenoura, laminar os cogumelos e cortar o alho francês em rodelas.
- 2º Numa frigideira adicionar o azeite e a cebola para refogar;
- 3º Quando a cebola estiver dourada adicione os restantes legumes e o edamame deixe cozinhar por uns minutos;
- 4º Quando os legumes estiverem cozinhados adicione o atum e os temperos;
- 5º Numa taça à parte mexa os ovos com o iogurte natural e uma pitada de sal, com o lume no mínimo adicione ao preparado anterior envolvendo tudo;
- 6º Numa forma própria para ir ao forno disponha a massa quebrada, verta o preparado para a mesma e adicione o parmesão ralado;
- 7º Leve ao forno a 180º até estar dourado por cima;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DR
ENERGIA	171 kcal	257 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	14 g	29 %
H. CARBONO	12 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	9 g	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	434 mg	651 mg	27 %