



QUICHE ALTO TEOR DE PROTEÍNA

Acompanhamento para carne, alto teor em proteína e bastante saciante

 1 hora

 6 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de fiambre de peito de frango
- 100 gramas de béchamel Continente
- 150 gramas de mistura de Legumes ultracongelados [Continente]
- 20 gramas de azeitonas pretas
- 5 gramas de pimento cru
- 10 gramas de cebola crua
- 20 gramas de frango sem pele grelhado
- 200 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar no fundo do pirex o bechamel
- 2º Adicionar o fiambre às rodelas por cima do bechamel
- 3º Sobrepor o frango, seguido dos legumes, cebola, pimento e das azeitonas
- 4º Condimentar q.b. com sal flor de sal, alho em pó, mix de pimentas moídas e manjeriço seco
- 5º Por fim, acrescentar as claras de ovo e ovos inteiros previamente batido
- 6º Levar o forno a 200 graus até ficar dourado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (147 g)	% DR
ENERGIA	90 kcal	131 kcal	7 %
PROTEÍNA	10 g	14 g	29 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	90 mg	133 mg	6 %