



MINI QUICHES DE LEGUMES

 12 porções

INGREDIENTES

- 8 ovos M [55g cada]
- 400 gramas de mix de hortícolas
- 1 cebola média [150g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- Sal, pimenta e salsa q.b.
- 1 colher de chá de azeite [5g]
- 100 gramas de couscous

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C
- 2º Numa taça, bater os ovos e temperar. Reservar.
- 3º Colocar um fio de azeite numa frigideira e saltear a cebola e o alho.
- 4º Adicionar os restantes hortícolas e saltear também - Se necessário adicionar água.
- 5º Entretanto à parte cozer o couscous - 2:1 de água + temperos.
- 6º Dividir os legumes pelas formas, adicionar 2 c. sobremesa de couscous e a mistura de ovos.
- 7º Levar ao forno durante aproximadamente 20 minutos.
- 8º Deixar arrefecer bem antes de provar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [104 g]	% DR
ENERGIA	105 kcal	109 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	14 %
H. CARBONO	6 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	290 mg	302 mg	13 %