



«QUICHE» DE FRIGIDEIRA COM MILHO

 10 minutos 20 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 300 g de claras
- 250 gramas de cogumelos
- 150 gramas de pimento verde, vermelho ou outro hortícola
- 300 gramas de milho doce 0% açúcar adicionado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater os ovos com as claras (pode usar-se a varinha mágica para ser mais fácil).
- 2º Juntar os cogumelos e os pimentos cortados aos bocadinhos e o milho.
- 3º Numa frigideira antiaderente, colocar o azeite e esperar que aqueça, espalhando bem. Colocar a mistura anterior na frigideira, cozinhando em lume médio/brando e tapando a mistura com um prato. Quando estiver dourado de um lado, virar com cuidado (pode usar-se o mesmo prato) e deixar alourar do outro lado durante 5-10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (376 g)	% DR
ENERGIA	65 kcal	243 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	44 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	8 g	9 %
GORDURA	3 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	30 %
SÓDIO	138 mg	519 mg	22 %