



«QUICHE» DE FRIGIDEIRA

 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
- 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.
- 3º Cozinhar em lume médio/brando numa frigideira antiaderente com o azeite. Quando estiver dourado de um lado, virar com cuidado (pode usar-se um prato) e deixar alourar do outro lado durante 1-2 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [276 g]	% DR
ENERGIA	59 kcal	163 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	38 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	3 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	188 mg	519 mg	22 %