



QUICHE FUNCIONAL DE ESPINAFRE

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara e 1/2 de GRAO DE BICO cozido- sem pele(195g)
- 8 colheres de sopa de AZEITE DE OLIVA extra virgem (64 g)
- 2 pitadas de SAL (uma para a massa outra para o recheio)
- 2 unidades de OVO (156 g)
- 3 unidades de CLARA DE OVO (90g)
- 1 unidade pequena de CENOURA cozida cortada em cubos (46 g)
- 1 xícara de chá de ESPINAFRE cru (30 g)
- 1/2 xícara de QUEIJO COTTAGE light (100g) ou RICOTA
- 1 colher de chá de PIMENTA moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º MASSA:
- 2º Bata o grão de bico cozido, o azeite de oliva e 1 pitada de sal no liquidificador e forre uma forma de fundo removível ou qualquer forminha;
- 3º RECHEIO:
- 4º Misture os demais ingredientes e coloque sobre a massa;
- 5º Leve ao forno pré-aquecido por 25 a 30 minutos;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (115 g)	% DDR
ENERGIA	236 kcal	270 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	18 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	18 %
GORDURA	13 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	18 %
SÓDIO	670 mg	768 mg	32 %