

FRITATA COM QUEIJO DE CABRA

 4 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de abóbora crua
- 15 unidades, tipo cereja de tomate cru (345 g)
- 1 unidade média de pimento cru (200 g)
- 1 unidade de cebola crua, sem casca (212 g)
- 15 folhas de espinafres crus (30 g)
- 250 gramas de cogumelos laminados
- 2 c. sopa de leite magro/meio-gordo
- 8 unidades de ovo de galinha crus
- 75g queijo cabra esmagado
- 1/4 chávena de folhas de manjeriço picadas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o forno a 200° C. Prepare um tabuleiro forrado com papel vegetal. Coloque a abóbora, o pimento e a cebola no tabuleiro e espalhe azeite por cima. Leve ao forno durante 25 a 30 minutos ou até os legumes ficarem macios. Retire do forno e deixe arrefecer.
- 2º Guarde uma colher de sopa de queijo de cabra. Coloque o resto do queijo de cabra numa taça grande juntamente com os ovos, o leite e o manjeriço. Misture bem e tempere. Acrescente os legumes cozidos e tostados no forno, os espinafres e os cogumelos e mexa.
- 3º Reduza a temperatura do forno para 180° C. Forre uma forma de bolo redonda com papel vegetal. Transfira a mistura dos ovos e dos legumes para a forma. Ponha por cima o tomate cherry com as metades viradas para cima e decore com as sementes [opcional].
- 4º Leve ao forno durante 45 minutos ou até ficar no ponto: macia mas firme.
- 5º Deixe arrefecer durante 10 minutos, decore com algumas folhas de manjeriço e com o queijo de cabra que guardou.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (514 g)	% DR
ENERGIA	53 kcal	271 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	43 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	7 g	8 %
GORDURA	3 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	53 mg	270 mg	11 %