

**QUICHE LOW CARB**

Quiche sem massa (com base de courgette)

 15 minutos 50 minutos 6 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de courgette crua (664 g), às fatias finas
- 100 gramas de cogumelos crus frescos, laminados
- 1 unidade média de tomate cru (135 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 clara de ovo de galinha crua
- 6 colheres de sopa de leite de vaca UHT magro ou bebida vegetal
- 1 colher de sopa de azeite (7 g), sal e pimenta q.b.
- 70 gramas de espinafres crus

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Numa tarteira redonda, forre com uma folha de papel vegetal e disponha as fatias da courgette sobre o fundo da mesma;
- 2º Espalhe os cogumelos previamente lavados e laminados;
- 3º Em seguida, disponha os espinafres e o tomate, cortados às rodelas;
- 4º Bata ligeiramente os restantes ingredientes e deite sobre a quiche;
- 5º Leve ao forno previamente aquecido a 180°C, 35-40 minutos ou até o recheio ficar consistente;
- 6º Pode servir quente ou frio e, acompanhado com uma salada variada.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DR
ENERGIA	31 kcal	56 kcal	3 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	9 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	2 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	30 mg	53 mg	2 %