






QUICHE DE BRÓCOLIS

Quiche de brócolis sem massa

-  15 minutos
-  1 hora e 15 minutos
-  8 fatias

INGREDIENTES

- 270 g de brócolis cru
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 6 unidades de ovo de galinha (270 g)
- 2 colheres de sopa rasas de creme de leite (30 g)
- 1 pitada de condimento, noz-moscada, moída
- 1/2 xícara de mussarela ralado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno á 180° .
- 2º No microondas cozinhe o brócolis já cortado com uma colher de água, deixe cozido mas ainda crocante (1 em 1 min).
- 3º Em outra tigela misture os ovos, o creme de leite , o sal, a pimenta e a noz moscada. Em seguida incorpore o brócolis e o queijo mussarela .
- 4º Unte um refratário com óleo e coloque a mistura .
- 5º Asse por aproximadamente 1 hora, o tempo pode variar de acordo com o forno, asse até que fique dourado e firme.
- 6º Obs. O creme de leite e o queijo mussarela podem ser substituídos por zero lactose.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (78 g)	% DDR
ENERGIA	118 kcal	92 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	3 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	9 %
GORDURA	8 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	94 mg	73 mg	3 %