



QUICHE DE COGUMELOS E ESPINAFRES (RÁPIDA, SEM MASSA E SEM NATAS)

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 chávena de cogumelos
- 4 unidades de ovo
- Cerca de 4 colheres de sopa de queijo quark (queijo fresco batido) natural (ou iogurte natural)
- Pimento vermelho cru
- Espinafres ou outras folhas verdes
- Courgette
- 1 colher de sobremesa de azeite + especiarias (pimenta, ervas de provençe...)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa frigideira colocar os cogumelos, a courgette, pimenta, uma pitada de sal e o pimento com uma colher de sobremesa de azeite.
- 2º Saltear os legumes (colocar meio copo de água para não fritar).
- 3º Reservar. Entretanto, juntar os espinafres ao preparado anterior e dispor num recipiente que possa ir ao forno.
- 4º Numa tigela bater os ovos, envolver o queijo quark até ficar com uma mistura homogénea e cobrir o preparado anterior.
- 5º Levar ao forno pré-aquecido durante cerca de 30 minutos, a uma temperatura de 180°C (até dourar).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (442 g)	% DR
ENERGIA	67 kcal	295 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	27 g	54 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	8 %
GORDURA	4 g	18 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	80 mg	354 mg	15 %