



RECEITA QUICHE BOLO INGLÊS

 10 minutos 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 200 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 100 gramas de leite de vaca UHT magro sem lactose
- 100 gramas de pimento cru
- 40 gramas de cebola crua
- 350 gramas de espinafres crus
- 1 porção de queijo fresco magro Saloio (80 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1/2 colher de chá rasa, grosso de sal (3 g)
- 1/2 colher de chá de pimenta moída (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 180°
- 2º Forrar forma de bolo inglês com papel vegetal
- 3º Bater os ovos, claras e o leite e reservar. Temperar a gosto
- 4º Colocar numa frigideira a cebola, o pimento, espinafres, azeite e saltear. Colocar o salteado na forma de bolo inglês forrada e verter por cima o preparado das claras, ovos e leite.
- 5º Partir o queijo fresco em pedaços e colocar por cima. Levar ao forno cerca de 20min, até estar cozinhado. Servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (255 g)	% DR
ENERGIA	58 kcal	147 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	33 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	3 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	237 mg	604 mg	25 %