

## QUICHE DE LEGUMES

 2 porções

### INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 1/2 xícara de chá de queijo, parmesão, curado, menos gordura [50 g]
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [54 g] **ou** 1/2 xícara de chá de farinha de sorgo [61 g]
- 1 colher de chá de condimento, noz-moscada, moída [2 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 grama de sal dietético
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta, branca [2 g]
- 1 xícara, em cubos de abobrinha italiana crua [116 g]
- 1 unidade grande de tomate [150 g] **ou** 1 porção de queijo Feta de amêndoas [76 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 colher de sopa cheia de manteiga com sal [32 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]
- 2 colheres de sopa, picado de manjeriço, fresco [5 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador a massa: o ovo, o parmesão, a farinha de aveia, 3/4 de xícara de água filtrada, o equivalente a 1/2 noz moscada ralada, o azeite, sal e a pimenta.
- 2º Recheio doure na manteiga a cebola, coloque o tomate e doure a abobrinha, cuidado para não cozinhar demais a abobrinha, delisque o fogo e acrescente o orégano, o manjeriço e a cebolinha verde.
- 3º Despeje o recheio em uma forma e por cima a massa. Leve ao forno em 200° C de 30 a 40 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [273 g]	% DDR
ENERGIA	197 kcal	539 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	11 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	25 %
GORDURA	14 g	39 g	72 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	15 g	68 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	252 mg	689 mg	29 %