

QUICHE DE PERU, COGUMELOS E ESPINAFRES

 6 porções

INGREDIENTES

- 4 ovos [Classe M]
- 200 gramas de peru assado desfiado (ou sobras de qualquer outra fonte proteica)
- 300 gramas de queijo quark/queijo fresco batido [0% de matéria gorda e sem adição de açúcares]
- 300 gramas de cogumelos frescos
- 1 pimento vermelho
- 300 gramas de espinafres frescos
- Condimentos a gosto (sal, pimenta, alho em pó, orégãos, salsa fresca picada)
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa frigideira, saltear os espinafres, os cogumelos e o pimento vermelho com 1 colher de sobremesa de azeite e alho picado
- 2º Deixar arrefecer ligeiramente e reservar
- 3º Num recipiente à parte juntar os ovos, o queijo quark e temperar a gosto (ex: sal, pimenta, orégãos, salsa picada fresca)
- 4º Juntar o peru desfiado e a mistura de legumes. Envolver bem
- 5º Deitar o preparado numa forma de silicone ou forrada com papel vegetal e levar ao forno durante 40 minutos.
- 6º Sugestão: Pode acompanhar com arroz de cenoura e ervilhas e com uma salada de rúcula, tomate e cebola roxa.
- 7º Preaquecer o forno a 180°C

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (249 g)	% DR
ENERGIA	75 kcal	186 kcal	9 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	43 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	4 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	126 mg	312 mg	13 %