

QUICHE DE ESPINAFRES E TOMATE CHERRY



- 500 g de espinafres limpos
- 2 dl de natas de soja
- 4 ovos
- 250 g de tomate cherry
- 2 dentes de alho
- 1 raminho de cebolinho
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta q.b.

Numa frigideira, salteie os espinafres com um fio de azeite, até ficarem sem líquido. De seguida, colo-

que-os num prato de forno, previamente untado com azeite, e polvilhe com cebolinho e alho picado.

Misture os ovos com as natas numa tigela, tempere com sal e pimenta, mexa bem e verta sobre os espinafres.

Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 8 minutos. Acrescente o tomate cherry, lavado e seco, e deixe no forno mais 10 minutos. Sirva quente.

ENERGIA / CAL	PROTEÍNA
269,8 kcal	11,4 g
GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO
22,9 g	4,3 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA POR PESSOA. O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL.

SABIA QUE...

Os espinafres são sempre bem-vindos à refeição, tendo em conta o seu alto teor de vitaminas e minerais e o baixo nível de calorias.

