VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Receitinhas

QUICHE DE ESPINAFRE

INGREDIENTES:

- 300 gramas de espinafre refogado escorrido e picado
- 3/4 xícara (chá) de queijo parmesão light ralado
- 3 ovo
- 1/2 pimentão verde picado
- 1 cebola pequena picada
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture o espinafre, o queijo ralado, os ovos, o pimentão, a cebola, o sal e a pimenta. Coloque em uma forma própria para quiche untada com manteiga.

Asse no forno, preaquecido a 200 °C, durante 25 minutos ou até dourar

VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

www.vanessamigray.com.br
vanessamigraynutricionista
nutricionista@vanessamigray.com.br