



Quiche de Frango e Espinafre

www.receitasdafia.com/receitas/quiche-de-frango-e-espinafre

Experimente esse delicioso salgado com baixo teor de carboidratos pra comer sem culpa!

Quiche de Frango e Espinafre

 25 min

 6 porções

Ingredientes

- 2 [ovos](#)
- 2 xícaras (chá) de [frango](#) cozido, temperado e desfiado
- 1 xícara (chá) [espinafre](#) refogado no azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de [farelo de aveia](#)
- 1 colher (sopa) de [requeijão](#)
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de [tempero desidratado](#) (alho, cebola e salsa)
- 1 colher (chá) de [páprica defumada](#)

Modo de Preparo

1. Em uma tigela, bata ligeiramente os ovos.
2. Acrescente o frango desfiado, o espinafre refogado, o farelo de aveia, o Creme de Queijo Light Quatá e misture bem.
3. Tempere a massa com sal, alho, cebola, salsa e páprica defumada, misturando novamente para incorporar.
4. Distribua a massa em forminhas de silicone ou em uma forma para empadão.
5. Leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por aproximadamente 20 minutos, ou até dourar.
6. Retire do forno e sirva o empadão proteico de frango e espinafre no café da tarde acompanhado do molho de sua preferência. Bom apetite!

www.receitasdafia.com