

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



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