

LOW-CARB FŐÉTELEK

Quiche – francia zöldséges lepény

Sokszor a legegyszerűbb dolgok a legjobbak! 😍

Mennyiség: 1 tál | **67,4 kcal** | **2,4 g felszívódó szénhidrát** | **0,9 g Rost** | **4,5 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 3 közepes méretű cukkini
- só
- 2 tojás
- bors
- sajt
- bacon

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Cukkini felkockázva, sózva.
2. 2 tojás kikeverve, só, bors, a sajt és bacon a tetejére. 30 perc 180 fokon.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 tál
Energia	67,4 kcal	641,5 kcal
Energia	281,0 kJ	2675,5 kJ
Zsír	4,2 g	40,1 g
– amelyből telített zsírsavak	2,0 g	18,9 g
Szénhidrát	2,4 g	23,1 g
– amelyből cukrok	1,6 g	15,6 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,4 g	23,1 g
Rost	0,9 g	8,3 g
Fehérje	4,5 g	42,5 g
Só	0,6 g	5,6 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗