nutrium

Belén Madrigal
Técnico Superior en Dietética

QUICHE DE ESPINACAS Y QUESO

40 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 50 gramos de espinaca, cruda
- 40 gramos de nata, líquida, para montar, 35% de grasa
- 70 gramos de tiras de Bacon
- 25 gramos de queso Cabra Rulo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Precalienta el horno a 180 grados o si lo haces en el Airfryer no es necesario.
2º Pica la cebolla finita y bate los huevos y añádelos junto con todos los demás ingredientes a recipiente apto para horno bajito.
3º Sazona y añade especias a tu gusto.
4º Deja el queso de cabra para encima y lleva al horno o Airfryer 180 grados 35 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (285 g)	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	526 kcal	26 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	48 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	15 g	44 g	63 %
GRASAS SATURADAS	5 g	15 g	77 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	107 mg	306 mg	13 %