



QUICHE VEGETARIANA CON ESPINACAS Y PIMIENTO ROJO

 10 minutos 1 hora 8 porciones

INGREDIENTES

- 1 copa de vino blanco seco [100 g] o 100 gramos de agua
- 80 gramos de aceite de oliva
- 300 gramos de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal [6 g], o al gusto
- 20 gramos de mantequilla sin sal y un poco más para engrasar
- 1/2 taza de cebolla blanca [60g], en trozos
- 200 gramos de pimiento rojo, en trozos
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 200 gramos de espinaca fresca
- 15 piezas de aceituna negra sin hueso [75 g]
- 2 porciones de queso feta [80 g]
- 1/2 cucharadita de orégano molido [1 g]
- 2 - 3 pizcas de de nuez moscada molida
- 1 - 2 pizcas de pimienta negra en polvo
- 80 gramos de queso parmesano, en trozos
- 4 piezas de huevo entero fresco [200 g]
- 60 gramos de leche

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos de Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [180 g]	% DDR
ENERGÍA	213 kcal	385 kcal	19 %
GRASA	13 g	23 g	35 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
COLESTEROL	65 mg	117 mg	39 %
SODIO	451 mg	813 mg	34 %
H. CARBONO	18 g	33 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	-