



QUICHE DE POLLO

Ideal para una cena del fin de semana

🕒 20 minutos
🕒 20 minutos
🍴 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 Fajita de tortitas/Fajitas integrales de avena/sarraceno
- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco (130 g)
- 1/2 unidad mediana de puerro, crudo (75 g)
- 50 gramos de pimiento rojo
- 2 filetes de pollo, pechuga, sin piel, crudo (350 g)
- 1 unidad comercial de queso mozzarella (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente apto para horno o freidora de aire, pon de base una tortita integral para fajitas.
- 2º Bate los huevos y añade a la fajita junto al puerro bien picado y el pimiento en conserva troceado (o en tiras).
- 3º Añade el pollo troceado, que previamente has podido marinar con tus especias favoritas.
- 4º Mezclar bien todos los ingredientes añadidos en la tortita y cubrir con las lonchas del queso mozzarella.
- 5º Introducir en horno/airfryer precalentada, unos 10 minutos a 180°C.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (364 g)	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	502 kcal	25 %
PROTEÍNA	17 g	60 g	121 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	7 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	3 g	10 g	49 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
SODIO	123 mg	449 mg	19 %