

QUICHÉ DE RICOTA Y VERDURAS CON HUEVO

 1 porción

INGREDIENTES

- 160 gramos de calabacín
- 80 gramos de cebolla o al gusto.
- 1/2 unidad mediana de puerro, crudo (75 g)
- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco (130 g)
- 1 Cucharada de queso Ricotta Hacendado (20 g)
- 2 unidades de fajita integral -Hacendado (72 g)
- 25 gramos de queso Parmesano
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta las verduras en trozos pequeños y cocínalas en una sartén con la cantidad de aceite de oliva indicada, dejando que se doren un poco.
- 2º Mezcla los huevos con el queso ricota y añade sal al gusto, puedes añadir pimienta negra y ajo en polvo, también al gusto.
- 3º Añade las verduras a la mezcla anterior.
- 4º En un molde, haz una base con las fajitas y pon encima la mezcla de huevos, queso y verduras.
- 5º Añade el queso parmesano por encima y mete al horno o freidora de aire 180 grados hasta que se dore.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [532 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	666 kcal	33 %
PROTEÍNA	7 g	37 g	75 %
H. CARBONO	8 g	42 g	16 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	7 g	38 g	54 %
GRASAS SATURADAS	2 g	13 g	63 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	151 mg	805 mg	34 %