



## TARTELETAS DE BRÓCOLI Y QUINOA

Receta de @beautyfreak.room

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 tazas de Quinoa cocida (atención antes de hervir debe enjuagarse muy bien, hasta que deje de salir espuma blanca, luego hervirla en el doble de agua)
- 1 taza de brócoli cocido (hecho puré) o cualquier otro vegetal que les guste
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (o 1 clara si tuvieran que reducir grasas saturadas de su plan)
- 1 cebollita chica blanca, picada
- 1 cucharadita de sal (6 g) + nuez moscada y otros condimentos a gusto
- 1 cucharada de queso en hebras bajo en grasas (OBVIAR ESTE INGREDIENTE EN CASO DE PLAN SIN LÁCTEOS)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes.
- 2º Verter la preparación en moldes individuales de tarteletas o muffins previamente rociados con spray vegetal y cocinar en horno precalentado a 180 grados por 25 minutos

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (280 g)	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	483 kcal	24 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	36 mg	100 mg	33 %
SODIO	459 mg	1285 mg	54 %
H. CARBONO	25 g	70 g	23 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	39 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	—