



QUICHE DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES

25 minutos

1 hora

4 porciones

INGREDIENTES

- 230 gramos de masa brisa, horneada
- 300 gramos de brécol, crudo
- 200 gramos de champiñón, crudo
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (120 g)
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (130 g)
- 150 gramos de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1 cucharada de postre de nuez moscada (2 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca la masa en un molde para horno y hornéala durante 20 minutos.
- 2º Mientras pela la zanahoria, córtala en daditos y añádela a una sartén con un poco de aceite. Agrega el brócoli a la sartén en trocitos pequeños. Saltea durante 10 minutos.
- 3º En otra sartén salteamos los champiñones, previamente troceados.
- 4º Mezcla las verduras y rellena la pasta. Casca los huevos en un bol, sazona y bátelos bien. Agrega la nata y sigue batiendo. Ralla encima un poco de nuez moscada y mezcla. Reparte la crema sobre las verduras.
- 5º Hornea a 200º durante 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (282 g)	% DDR
ENERGÍA	182 kcal	513 kcal	26 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	27 %
H. CARBONO	12 g	35 g	13 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	12 g	34 g	49 %
GRASAS SATURADAS	6 g	17 g	84 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	179 mg	504 mg	21 %