



QUICHÉ DE VERDURAS CON FAJITA EN AIRFRYER

Tipo Quiché sencilla en Airfryer, adáptala a tu gusto con las verduras que tengas en casa. Puede ser una cena rápida, sencilla y deliciosa

 20 minutos
 20 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco
- 1 clara de huevo
- 1 fajita integral comercial
- 2 cucharadas soperas de queso rallado
- Espinacas y verduras al gusto como indico en la elaboración
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Precalienta el horno o la airfryer a 180°C [350°F]. Prepara las verduras: En una sartén, calienta la cucharada de aceite de oliva. Agrega la cebolla picada y las verduras de tu elección [por ejemplo, espinacas, pimientos, champiñones, etc.]. Cocina a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas y las espinacas se hayan reducido [aproximadamente 5-7 minutos]. Si usas espinacas congeladas, asegúrate de escurrirlas bien antes de añadirlas. Batir los huevos: En un bol, bate 1 huevo entero y la clara de huevo. Agrega un poco de sal y pimienta al gusto. Mezcla: Añade el queso rallado a la mezcla de huevos. Incorpora también las verduras que cocinaste anteriormente y mezcla bien. Preparar la base de fajita: Coloca la fajita integral en un molde apto para horno o airfryer. Asegúrate de que cubra bien el fondo del molde y los bordes, presionando suavemente para que se acomode. Vierte la mezcla sobre la fajita: Vierte la mezcla de huevo, verduras y queso sobre la base de fajita integral. Cocinar: Si usas el horno, hornea durante unos 20-25 minutos o hasta que el centro esté bien cuajado y la parte superior dorada. Si usas airfryer, cocina durante unos 12-15 minutos a 180°C, o hasta que esté bien cocido. Servir: Deja enfriar unos minutos antes de cortar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [265 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	340 kcal	17 %
PROTEÍNA	13 g	33 g	66 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	8 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	730 mg	1930 mg	80 %