



QUICHÉ CALABACÍN Y CHAMPIÑONES RYN

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de champiñón
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 100 gramos de leche, desnatada, pasteurizada
- 100 gramos de calabacín
- 25 gramos de cebolla
- 60 gramos de fajita tortilla integral (2 unidades)
- 10 gramos de queso mozzarella rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear las verduras. Batir los huevos y añadir un chorro de leche.
- 2º Precalentar el horno o la air fryer a 160 grados.
- 3º Colocar las fajitas en un recipiente, añadir el contenido dentro previamente salpimentado. Poner el queso por encima
- 4º Hornear 20m y listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [495 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	330 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	26 g	53 %
H. CARBONO	4 g	17 g	7 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	104 mg	514 mg	21 %