María Plaza
Técnico Superior en Dietética

QUICHÉ DE CALABACÍN Y CHAMPIÑÓN RYN

Plato con huevo

30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 93 gramos de champiñón (10 unidades)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 93 gramos de leche, desnatada, pasteurizada (medio vaso)
- 24 gramos de cebolla
- 60 gramos de calabacín (media unidad)
- 56 gramos de tortillas integrales tipo mercadona (2 tortitas aprox)
- 10 gramos de queso mozzarella rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Trocear el calabacín, la cebolla y los champiñones. Batir los huevos y añadir un chorro de leche, las verduras troceadas y sal y pimienta al gusto,

2º Precalentar la air fryer o el horno a 160 grados, poner las tortillas en un molde y añadir la mezcla, por último incorporamos el queso. Cocinar 20m y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (436 g)	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	328 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	49 %
H. CARBONO	6 g	25 g	10 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	50 mg	219 mg	9 %