



## QUICHE DE POLLO Y CHAMPIÑONES (ESPECIAL NAVIDAD PARA COMPARTIR)

 4 porciones

### INGREDIENTES

- 150 gramos de champiñón, crudo
- 200 gramos de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa
- 230 gramos de masa quebrada, congelada o fresca
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 150 gramos de queso rallado
- 200 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [150 g]
- 30 gramos de aceite de oliva, virgen

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Extiende la masa quebrada con un rodillo en un molde apto para horno. Con un tenedor pincha varias veces la masa. Precalienta tu horno a 180°C y cocina durante 15 minutos. Pasado ese tiempo, sácala del horno y reserva.
- 2º Corta la cebolla en tiras finas, los champiñones en láminas y el pollo en tiras.
- 3º En una sartén echa el aceite de oliva. Cuando se caliente, vierte la cebolla y deja que se cocine a fuego medio durante 5 minutos.
- 4º Pasado el tiempo, agrega a la sartén los champiñones y el pollo, varias pizcas de sal y pimienta, y cocínalo a durante 10 minutos con la tapa puesta. Destapa y termina salteándolo todo 2-3 minutos. Vierte todo el contenido en el molde que contiene la masa quebrada.
- 5º En un recipiente, bate los huevos, añade la crema de leche [nata] y el queso rallado. Mézclalo todo bien y termina incorporando al molde que contiene la masa quebrada y su relleno.
- 6º Mete el molde en el horno durante 20 minutos. Cuando pinchando con un tenedor veas que el huevo ha cuajado, entonces sácala del horno y sívela a la mesa.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [295 g]	% DDR
ENERGÍA	226 kcal	667 kcal	33 %
PROTEÍNA	11 g	33 g	65 %
H. CARBONO	8 g	23 g	9 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	17 g	49 g	70 %
GRASAS SATURADAS	8 g	23 g	115 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	145 mg	429 mg	18 %