Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Quiche de espinacas y queso de cabra

20min · 6 raciones · 310 kcal

Ingredientes

- Masa brisa ya preparada
- Queso de cabra
- Una cantidad generosa de espinacas
- **3** huevos
- **200ml** de leche

POR RACIÓN

Proteínas	**14 g**
Grasas	**19 g**
Hidratos	**21 g**
Fibra	**1,9 g**

Elaboración

1. Colocar la masa en un molde
2. Añadir el queso de cabra y una cantidad generosa de espinacas
3. Batir 3 huevos y 200ml de leche y añadir a la preparación
4. Hornear durante 20 min a 180 grados

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion