Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Quiche de brócoli y queso de cabra

6 raciones 395 kcal

Ingredientes

- Masa brisa
- **4** huevos camperos
- **100ml** de leche
- Sal y pimienta
- Brócoli
- Queso de cabra
- Jamón de pato

POR RACIÓN

Proteínas	**18 g**
Grasas	**26 g**
Hidratos	**23 g**
Fibra	**2,2 g**

Elaboración

1. Trocear el brócoli y cocinar unos minutos con Lekue en el micro.
2. Preparar el molde y acoplar la masa brisa.
3. Triturar los huevos y la leche.
4. Añadir el brócoli cocinado, el queso y la mezcla de los huevos.
5. Hornear y listo!

RECOMENDACIONES

Aprovecha y añade algo de verdura para aportar mayor valor nutricional a tus platos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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