Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Quiche de espinacas y tomate cherry

20min · 6 raciones · 374 kcal

Ingredientes

- Masa brisa
- 3 huevos
- Leche evaporada o nata
- Muchas espinacas
- Tomates cherry
- Queso de cabra

POR RACIÓN

Proteínas	12 g
Grasas	27 g
Hidratos	21 g
Fibra	2,2 g

Elaboración

1. Precalentar el horno
2. Extender la masa brisa sobre un molde
3. Pinchar la masa
4. Preparar la mezcla con los 3 huevos y la leche evaporada o nata
5. Batir todo hasta que quede bien integrado
6. Recuperar el molde y añadir espinacas, tomates cherry y queso de cabra
7. Añadir la mezcla preparada sobre la masa
8. Hornear unos 20 minutos a 200 grados
9. Servir

RECOMENDACIONES

Puedes añadirle el relleno que más te guste, intentando incluir siempre alguna verdurita.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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