Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Quiche de verduras y bacon

30min · 6 raciones · 458 kcal

Ingredientes

- 8 huevos
- 2 puerros
- 1 brick de bacon (125g)
- 1 masa fresca de hojaldre
- 100g/150g champiñones o setas
- 100g mozzarella
- Un poco de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Cebolla en polvo

POR RACIÓN

Proteínas	18 g
Grasas	31 g
Hidratos	26 g
Fibra	1,7 g

Elaboración

1. Bate los huevos
2. Añade los champiñones, el bacon, los puerros cortados en láminas, la mozzarella y las especias
3. Engrasa un recipiente para horno con aceite de oliva y añade la masa fresca
4. Pínchala con el tenedor para que se hornee bien y añade la mezcla de ingredientes
5. Hornéalo por encima y por debajo a 180° durante 30 minutos
6. Déjalo enfriar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition