

# Quiche Básico

Sirve: 6 porciones

Usted puede variar esta receta usando cualquier vegetal que tenga a la mano (fresco, congelado, o enlatado).

## Ingredientes

- 1 corteza de pastel (para pastel de 9 pulgadas)
- 1 **taza** vegetales (en trozos, brócoli, calabacita, o champiñones)
- 1/2 **taza** queso (rallado)
- 3 huevos (batidos)
- 1 **taza** leche (sin grasa)
- 1/2 **cucharadita** sal
- 1/2 **cucharadita** pimienta
- 1/2 **cucharadita** ajo en polvo

## Preparación

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Ralle el queso con rallador. Coloque en un plato y aparte por ahora.
3. Corte los vegetales hasta que obtenga 1 taza de vegetales.
4. Ponga a hervir los vegetales hasta que se hayan cocinado un poco, pero todavía estén crujientes.
5. Coloque los vegetales cocidos y el queso rallado dentro

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>230</b>
<b>Grasa total</b>	<b>13 g</b>
Grasa saturada	5 g
Colesterol	105 mg
<b>Sodio</b>	<b>440 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>18 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>9 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

de la corteza de pastel.

6. Mezcle los huevos, leche, sal, pimienta, y ajo en polvo en un plato hondo.

7. Vierta la mezcla anterior sobre el queso y los vegetales.

8. Coloque en el horno durante 30-40 minutos o hasta que un cuchillo inserto en el centro salga limpio.

9. Deje el quiche enfriar durante 5 minutos antes de servir.

**Origen:** Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Recetas del Sitio Web