

Quiche Básico

Rinde 6 porciones

Ingredientes

1	hojaldra salada (para pay de 9 pulgadas)
1 taza	verduras (en trozos, brécol, calabacita, o champiñones)
1/2 taza	queso (rayado)
3	huevos (batidos)
1 taza	leche (sin grasa)
1/2 cucharadita	sal
1/2 cucharadita	pimienta
1/2 cucharadita	ajo en polvo

Instrucciones

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Raye el queso. Coloque en un plato aparte por ahora.
3. Corte las verduras hasta que tenga 1 taza.
4. Ponga a hervir las verduras hasta que se hayan cocinado un poco, pero todavía estén crujientes.
5. Coloque las verduras cocidas y el queso rallado dentro de la hojaldra para pay.
6. Mezcle los huevos, leche, sal, pimienta, y ajo en polvo en un plato hondo.
7. Vierta la mezcla anterior sobre el queso y las verduras.
8. Coloque en el horno durante 30-40 minutos o hasta que un cuchillo inserto en el centro salga limpio.
9. Deje enfriar durante 5 minutos antes de servir.

Precio

Por receta: \$3.41
Por servido: \$0.57

Fuente

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network
Website Recipes

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 rebenada, 1/6 de la receta (128g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 230	Calorías de Grasa 120
% Valor Diario*	
Grasa Total 13g	20%
Grasa Saturada 5g	25%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 105mg	35%
Sodio 440mg	18%
Carbohidrato Total 18g	6%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 4g	
Proteínas 9g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 25%
Calcio 15%	• Hierro 8%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4