

¡Prepara un saludable quiche de calabacín con estos ingredientes!



- 3 huevos
- 2 claras de huevo
- 1 taza de media crema sin grasa
- 1 cucharada de estragón fresco picado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 1/2 taza de queso suizo bajo en grasas rallado
- 1/2 onza de queso de cabra
- 1 masa de pay congelada y pre-preparada congelada
- 8 onzas de calabacín, cortada en cubitos
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de espinacas cocidas
- 1 ramita de estragón fresco
- Una pizca de pimentón



like us: [WallaceTogetherInHealth](#)



follow us: [@WallaceTogetherInHealth](#)

Instrucciones

- Precalienta el horno a 325
- Corta la calabacín por la mitad. Ase en una bandeja para hornear (15-20 min) o en el microondas (10-15) hasta que estén tiernos. Deje enfriar, saque las semillas, pele y corte en cubitos.
- En un tazón grande, mezcle los huevos, las claras de huevo, la media crema, el estragón, la sal y el pimienta rojo molido. Agregue el queso mientras este mezclando. Luego agregue la calabacín y las espinacas cocidas. Mezcle todo.
- Coloque la base del pay sobre una bandeja para hornear. Rellena con la mezcla de calabaza.
- Hornea por 40-45 min, hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio.
- Adorne con una ramita de estragón o un poco de paprika.

Información Nutricional



	Por porción	% Valor diario
Calorías	71	
Grasa total	2.4g	4%
Grasa saturada	1.0g	5%
Colesterol	68mg	23%
Sodio	220mg	9%
Carbohidratos	7.2g	2%
Fibra dietética	1.0g	4%
Azúcares	3.5g	
Proteína	5.1g	