

QUICHE DE CALABAZA Y ESPINACAS



| Medio



| 50min.



| 4 raciones



| 1,95€/ración

INGREDIENTES

- 1 masa quebrada integral (comprar hecha o hacerla en casa)
- 500 g de calabaza
- 200 g de espinacas frescas
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 3 huevos
- 200ml de crema de leche (o crema vegetal para una opción vegana)
- 1 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada rallada (opcional)



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



HUEVOS




LACTEOS

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Pelar y cortar la calabaza en cubos pequeños. Cocinar hasta que esté tierna y reservar.
3. En una sartén, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la cebolla y el ajo picados y sofreír hasta que estén tiernos.
4. Agregar las espinacas frescas lavadas y cocinarlas hasta que se marchiten. Ecurrir el exceso de líquido.
5. En un tazón, batir los huevos, añadir la crema de leche y mezclar. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada rallada, si lo deseas.

6. Poner la masa en un molde para tarta. Hacer agujeros en la base de la masa con un tenedor.
7. Extender la calabaza cocida y la mezcla de cebolla y espinacas.
8. Verter la mezcla de huevos y crema por encima.
9. Hornear durante aproximadamente 30-35 minutos, o hasta que la quiche esté firme y dorada.
10. Dejar enfriar un poco antes de cortar en porciones y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 350 kcal	Hidratos de carbono 22,4 g	Azúcares 3,5 g	Grasas 23,6 g	Grasas saturadas 7 g	Proteínas 7,3 g	Fibra 2,5 g	Sal 0,6g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------	--------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Utiliza la calabaza en su totalidad:** al pelar la calabaza, asegúrate de cortar trozos uniforme y utiliza todas las partes comestibles para evitar el desperdicio.
- **Aprovecha los tallos de las espinacas:** si las espinacas tienen tallos, no los deseches. Puedes picarlos y usarlos en la receta, siempre y cuando estén limpios y cocidos para ablandarlos. O guardalos y úsalos en una crema de verduras.
- **Reaprovecha sobras:** Si quedan porciones adicionales de quiche, guárdalas en el refrigerador y consúmelas en los próximos días. Las quiches suelen estar deliciosas como sobras.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Compra a granel:** al comprar ingredientes secos, como harina o especias, compra a granel para reducir el desperdicio de envases.
- **Compostaje:** si tienes sobras de ingredientes que no pueden ser consumidos, como cáscaras de calabaza o partes no comestibles de las espinacas, considera el compostaje en lugar de tirarlos a la basura.