

QUICHE DE BRÓCOLI Y REQUESÓN

 | Fácil | 50 min. | 8 raciones | 0,59 €/ración

INGREDIENTES

- 1 masa quebrada
- 1 brócoli
- 250 gr requesón
- 2 c.s. leche
- 100 gr queso emmental
- 1 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 190 °C y poner agua a hervir en una olla.
2. Cubrir un molde desmontable con la masa quebrada. Recortar los bordes y agujerear la base con un tenedor.
3. Cortar las ramitas del brócoli y hervirlas unos 4 minutos, aunque cocidas quedarán firmes.
4. Mientras tanto, batir el requesón, con el aceite de oliva y la leche y agregar sal y pimienta.
5. Sobre la pasta verter la mezcla y añadir el brócoli.
6. Espolvorear por encima el queso emmental.
7. Disminuir la temperatura del horno a 150 °C y hornear 30/40 minutos.
8. Dejarlo reposar durante 10 minutos antes de cortar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía 210 Kcal	hidratos de carbono 14,9 g	azúcares 1,16 g	grasas 12,7 g	grasas saturadas 5,7 g	proteínas 8,6 g	fibra 1 g	sal 0,9 g
------------	------------------------	-------------------------------	--------------------	------------------	---------------------------	--------------------	--------------	--------------



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- Guarda el tronco del brócoli para una crema o un caldo de verduras.
- Si tienes alguna verdura que se esté estropeando puedes hacer un quiche de aprovechamiento: champiñón, tomates, cebolla, puerro, calabacín, cualquier opción es buena.
- El requesón y el queso fresco son de los dos tipos de queso más saludable siendo los que contienen menos cantidad de grasa.