

Quiche de espinacas



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 300 gr de espinacas limpias y cortadas
- 2 dientes de ajo
- 2 ó 3 lonchas de jamón
- 4 huevos
- 3 quesitos
- 250 ml de leche evaporada
- 1 lámina de masa quebrada
- Sal
- Aceite de oliva



ELABORACIÓN

Calentar un poco de aceite en la sartén, poner a dorar en ella los ajos anteriormente laminados. Cuando empiecen a tomar color añadir las espinacas, salarlas y saltearlas hasta que hayan soltado toda el agua. Posteriormente, se sacan de la sartén y se reservan.

Batir los huevos, los quesos, y la leche evaporada.

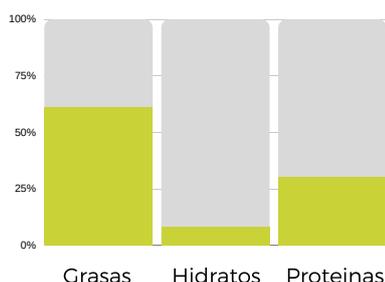
Extender una lámina de masa quebrada y colocarla en un recipiente adecuado, e introducirla en el horno durante unos minutos (previamente calentado).

Verter la mezcla sobre la masa quebrada y repartir sobre ella las espinacas que anteriormente se habían reservado, y también añadir el jamón cortado en trocitos.

Introducir todo en el horno a 180°C hasta que la quiche de espinacas esté cuajada y dorada al gusto

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	341.21 kcal	118.68 kcal
Grasas	14.64 g	5.09 g
Hidratos	4.39 g	1.53 g
Proteínas	16.34 g	5.69 g
Fibra	2.41 g	0.84 g
Sal	1.52 g	0.53g



Consejo:

Al sacar la masa quebrada del horno y mientras esté caliente, pincelarla con clara de huevo para evitar que al añadir el relleno se reblandezca.