

Basic Vegetable Quiche

Yield : 6 servings

Ingredients

- 1 **pie crust** (baked, 9-inch)
- 1 cup **vegetables** (chopped, broccoli, zucchini, or mushrooms)
- ½ cup **cheese** (shredded)
- 3 **egg** (beaten)
- 1 cup **milk** (non-fat)
- ½ teaspoon **salt**
- ½ teaspoon **pepper**
- ½ teaspoon **garlic powder**

Instructions

1. Preheat the oven to 375 degrees.
2. Shred the cheese with a grater. Put it in a small bowl for now.
3. Chop the vegetables until you have 1 cup of chopped vegetables.
4. Cook the vegetables until they are cooked, but still crisp.
5. Put the cooked vegetables and shredded cheese into a pie shell.
6. Mix the eggs, milk, salt, pepper, and garlic powder in a bowl.
7. Pour the egg mix over the cheese and vegetables
8. Bake for 30-40 minutes, or until a knife inserted near the center comes out clean.
9. Let the quiche cool for 5 minutes before serving.



Nutrition Information

Serving Size: 1 slice

Calories: 230
Total Fat: 13g
Saturated Fat: 5g
Protein: 9g
Sodium: 440mg
Total Carbohydrates: 18g
Fiber: 2g

Quiche Verduras Básico

6 porciones

Ingredientes

- 1 **hojaldrasalada** (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**

Preparación:

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 hojaldras 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.



Información Nutricional

La porción: 1 trozo

Calorías: 230
Graso total: 13g
Graso saturado: 5g
Proteína: 9g
Sal: 4400mg
Carbohidratos totales: 18g
Fibra: 2g

More great recipes at www.snap4ct.org

Facebook and Instagram: @snap4ct



USDA is an equal opportunity provider
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

Para más recetas visite www.snap4ct.org

Facebook y Instagram: @snap4ct



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)