Quiche de Espinacas y hierbas en Hongos Portobellos

Prep time: 45 minutes

Makes: 4 Servings

Aquí tiene una rápida versión del quiche que es sabroso y saludable para el desayuno. Use los sombrerillos de los portobellos en lugar de la masa de pastel para hacer quiches individuales.

Ingredients

4 hongos portobellos (de 3 pulgadas de diámetro)
aceite antiadherente en aerosol
3 huevos grandes
6 claras de huevo
1/2 cup migas ralladas de pan integral
1/4 cup leche descremada
1 teaspoon mezcla de ajo y hierbas baja en sodio
1 cup espinaca congelada, cocinada, escurrida y picada
1/4 cup queso parmesano bajo en grasa (se dividirá)

Directions

1. Coloque una bandeja para hornear en el centro del horno; precaliente el horno a 374º F.
2. Quítele los tallos a los portobellos; límpielos bien con una toalla de papel húmeda.
3. Rocíe la bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol y coloque los hongos sobre la bandeja.
4. En un tazón mezcle bien los demás ingredientes, menos una cucharada de queso parmesano.
5. Rocíe con Aceite antiadherente en aerosol una

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**190**	
Total Fat	6 g	9%
Protein	17 g	
Carbohydrates	14 g	5%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	330 mg	14%

MyPlate Food Groups	
Vegetables	1 1/4 cups
Protein Foods	2 ounces
Dairy	1/4 cup

sartén antiadherente de 10” y caliéntela a fuego medio.

6. Cocine y revuelva la mezcla de huevo hasta que se comience a espesar. Retírela del fuego.
7. Con una cuchara grande, rellene los sombrerillos de los portobellos con la mezcla de huevo caliente, parcialmente cocinada.
8. Rocíe los hongos con el queso parmesano restante. Hornéelos por unos 20 minutos.
9. Sírvalos inmediatamente.

Notes

Sugerencias para servir: Sírvalos con fresas y rodajas de naranja (o alguna otra fruta fresca, congelada o enlatada), agua con jugo de limón o rodajas de limón.