

Quiche de Brócoli

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-08

Ingredients	24 Porciones		48 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Corteza de pastel, 9- pulgadas, sin hornear (B-23)	3 lb 6 oz	4 cortezas	6 lb 12 oz	8 cortezas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para la corteza del pastel use la receta "Corteza de Pastel" (vea receta B-23). Pinche la parte inferior y los lados de la tapa de la costra del pastel. Para 24 porciones, use 4 cortezas. Para 48 porciones, use 8 cortezas. 2. Hornéelo hasta que esté ligeramente dorado. En horno convencional: 425°F de 5 a 7 minutos. En horno de convección: 400°F por 5 minutos. Resérvelo para el paso 7. 3. Ponga el brócoli a cocinar al vapor o a hervir, hasta que esté blando, alrededor de 10 minutos. 4. En una sartén pequeña, sofría las cebollas en margarina o mantequilla hasta que estén blandas, alrededor de 3 a 5 minutos. Déjelo a un lado para que se enfríe.
Brócoli fresco cortado	2 lb 2 oz	3 cuarto gl 2 tazas	4 lb 4 oz	1 gl 3 cuarto gl	
Cebollas frescas, cortadas	4 oz	2/3 tza	8 oz	1 1/3 tza	
Cebollas secas		1/4 tza 2 Cda		3/4 tza	

Leche descremada 1%		1 cuarto gl		2 cuarto gl	5. En un tazón, combine la leche, huevos, sal y pimienta. Agregue las cebollas y mézclelo todo. Resérvelo para el paso 8.
Congelados huevos enteros, descongelados	12 oz	1 1/2 tazas	1 lb 8 oz	3 tazas	
O		O		O	
Huevos largos frescos		7 huevos		14 huevos	
Sal		1/2 cda		1 cda	
Pimienta negra o blanca		1/2 cda		1 cda	
Pan rallado seco enriquecido	4 oz	3/4 tza	8 oz	1 1/2 tza	6. Combine las migas de pan con el queso rallado. Espolvoree 1 taza o 1 cucharada de esta mezcla en la parte inferior de cada corteza de pastel horneada. 7. Agregue 11 oz (2 ½ tazas) de brócoli cocido a cada corteza. 8. Vierta 15 oz (2 1/3 tazas) de la mezcla de huevo sobre el brócoli en cada corteza para pastel. 9. Primera horneada: En horno convencional: 375°F de 30 a 35 minutos. En horno de

Queso cheddar reducido en
grasa, rallado

12 1/2 oz

3 tzs 2 Cda

1 lb 9 oz

1 cuarto gl 2 1/4
tazas

10. .Cubra cada quiche con 3 1/8 (3/4 taza) de
queso. Cúbralo con papel de aluminio

11. Segunda horneada. En horno convencional:
375°F por 15 minutos. En horno de convección:
350°F por 15 minutos. Hornee hasta que el
cuchillo insertado en el centro salga limpio. PCC:
Caliente a 160°F o más alto.

12. PCC: Para servirlo caliente manténgalo a
140°F o más alto. Corte cada pastel en 6
porciones. 1 Porción es 1 rebanada.

Notas

* Vea la Guía de Mercado

Marketing Guide

Food as Purchased for	24 Porciones	24 Porciones
Brócoli	2 lb 10 oz	5 lb 4 oz
Cebollas Maduras	5 oz	10 oz

Serving	Yield	Volume
1 porción otorga el equivalente a 1 ½ oz de carne cocida magra, ¼ taza de vegetales y el equivalente a 2 rebanadas de pan.	24 Porciones: 9 lb 8 oz	24 Porciones: 4 bandejas
	48 Porciones: 18 lb 8 oz	48 Porciones: 8 bandejas

Nutrients Per Serving					
Calorías	333	Grasa saturada	7.38 g	Hierro	1.66 mg
Proteínas	15.07 g	Colesterol	79 mg	Calcio	372 mg
Carbohydrate	22.9 g	Vitamina A	1351 IU	Sodio	482 mg
Grasa total	20.41 g	Vitamina C	26.7 mg	Fibra dietetica	2 g