

Tazas de Mini Quiche

6 porciones (Rinde 18 tazas de mini quiche)

Planeé comer con su familia y haga una lista de los alimentos favoritos de su familia.

- 3 huevos
- 1/3 taza de leche sin grasa
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cebolla verde, suavemente frotado bajo agua fría corriente, cortada en cubitos
- 1 taza de vegetal(es) y/o carne cocida (brócoli, patata, champiñón, pollo, jamón), finamente picados
- ½ taza de queso bajo en grasa, rallado



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Rocía los moldes para mini muffins con spray antiadherente y reserva.
3. Quiebra los huevos por separado en un tazón pequeño y luego viértelos en un tazón de mezcla más grande. Lávese las manos con agua y jabón después de romper los huevos crudos. Agrega la leche, la sal y la pimienta, y bate con un tenedor hasta que estén mezclados.
4. En otro tazón mediano aparte, combina la cebolla, el/los vegetal(es), la carne y el queso. Divide la mezcla uniformemente en cada molde para muffin.
5. Vierte la mezcla de huevo sobre el/los vegetal(es), carne y queso.
6. Hornea durante 15-17 minutos o hasta que el relleno esté esponjado y dorado, y la temperatura interna alcance los 160 °F (71 °C) cuando se mida con un termómetro de cocina.
7. Retira del horno. Deja enfriar unos minutos, luego levanta con cuidado y transfiere a una rejilla de alambre. Sirve caliente o frío.
8. Guarde la salsa sobrante en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Notas: Estos se pueden hacer en un molde para muffins regular. La receta produce 6 tazas de quiche de tamaño regular y tomará 5 minutos más para hornear.

Información nutricional por porción (3 tazas de mini quiche): Calorías 80, Grasa total 4g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 90mg, Sodio 270mg, Total de carbohidrato 2g, Fibra dietética 0g, Azúcares 1g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 8g, Vitamina D 6%, Calcio 16%, Hierro 6%, Potasio 2%.