

QUICHÉ DE VERDURAS RÁPIDA

UNA FORMA SENCILLA Y COMPLETA
DE COMER VERDURA SIN COMPLICACIONES





QUICHÉ DE VERDURAS RÁPIDA

Ingredientes necesarios:

-  Dos huevos de gallina
-  Un calabacín
-  Una zanahoria
-  Medio pimiento rojo
-  Media cebolla
-  Una cucharada de orégano
-  Una tortilla integral

De manera opcional puedes agregar:

-  20gr de queso mozzarella, cottage o requesón

Macronutrientes:

Carbohidratos	Proteínas	Grasas
24gr	23gr	17gr



QUICHÉ DE VERDURAS RÁPIDA

Preparación

Cortamos la verdura a cuadraditos y salteamos, a fuego medio, durante 5 minutos en la sartén.

Mientras tanto, si queremos agilizar el proceso, batimos los huevos y, en caso de querer añadir queso, lo incorporamos.

Colocamos la tortita de base en un recipiente.

Mezclamos la verdura con los huevos y vertemos en el recipiente con la tortita.

Para finalizar, tenemos dos opciones:

1. Llevar al microondas a máxima potencia durante 5 minutos.
2. Poner a 180 °C durante 15 minutos aproximadamente en caso de usar horno o airfryer.

QUICHÉ DE VERDURAS RÁPIDA

