



QUICHE DE CALABACÍN Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES PARA 6 COMENSALES

- 1 hoja de masa quebrada
- 360 g de calabacín
- 160 g de champiñón
- 4 unidades de huevo
- 360 ml de leche
- 250 ml de crema de leche
- 60 g de queso parmesano
- mantequilla
- 2 dientes de ajo
- sal
- 2 g de pimienta molida
- 2 g de nuez moscada
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Calentar el horno a 220° C.
- Untar un molde con aceite y extender la masa.
- Pinchar el fondo con un tenedor.
- Pelar los calabacines y cortarlos a rodajas, cocer en un cazo con agua, hasta que estén tiernos.
- Escurrir con papel absorbente.
- Limpiar y laminar los champiñones.
- Pelar y picar los ajos.
- En una sartén con aceite, sofreír los champiñones y los ajos. Salpimentar y añadir una pizca de nuez moscada.
- Remover hasta que el líquido se evapore.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 33.9 g	Grasas 48.3 g
Kcal 636	Proteínas 15.6 g

- Batir en un bol, los huevos, la leche, la crema de leche, el queso rallado, la sal, la pimienta y una pizca de nuez moscada. Y reservar.
- Repartir los champiñones y el calabacín sobre la masa. Verter por encima la crema de queso.
- Hornear hasta que la masa quede dorada y la crema de leche firme.