



# QUICHE DE HABAS Y PUERROS SIN GLUTEN

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de habitas
- 1 unidad de lamina de masa quebrada sin gluten
- 80 g de puerro
- 3 unidades de huevos
- 100 ml de leche de vaca desnatada
- 40 g de queso parmesano rallado
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

## LA PREPARACIÓN



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Hidratos de carbono 27.9 g	Grasas 27.5 g
Kcal 418	Proteínas 14.4 g

- Precalienta el horno a 180° C.
- Limpia y trocea el puerro y los ajos. En una sartén con 2 cucharadas de aceite saltea el ajo, el puerro y las habitas tiernas. Salpimienta ligeramente. Cuando empiecen a estar doradas retíralas y las reserva.
- En un bol mezcla los huevos, la leche, el queso rallado y las verduras salteadas reservadas.
- Extiende la masa en un molde para el horno previamente engrasado, pincha la base con un tenedor y vuelca en el molde la mezcla de habitas y puerros. Introduce en el horno durante 30 minutos aproximadamente. Sirve caliente