

Basic Vegetable Quiche

6 Servings

Ingredients

- 1 **pie crust**, baked, 9-inches
- 1 cup **mixed vegetables**, chopped
- ½ cup **shredded cheese**
- 3 **eggs**
- 1 cup non fat **milk**
- ½ tsp **salt**
- ½ tsp **pepper**
- ½ tsp **garlic powder**

Instructions

1. Preheat oven to 375°F.
2. Mix the eggs, milk, salt, pepper, and garlic powder in a medium bowl with a fork or whisk. Add the cheese and vegetables and gently stir to combine. Pour mixture into pie crust.
3. Bake for 30-40 minutes, or until a knife inserted near the center comes out clean.
4. Let the quiche cool for 5 minutes



Nutrition Information

Serving Size: 1 slice

Calories: 220
Total Fat: 11g
Saturated Fat: 3.5g
Protein: 9g
Sodium: 470mg
Carbohydrates: 20g
Added Sugar: 0g
Fiber: 0g

Quiche de Verduras Básico

6 Porciones

Ingredientes

- 1 **base para pastel preparada**, horneada, 9 pulgadas
- 1 taza **verduras mixtas**, picadas
- ½ taza **queso** (rallado)
- 3 **huevos**
- 1 taza **leche** (descremada)
- ½ cucharadita **sal**
- ½ cucharadita **pimienta**
- ½ cucharadita **ajo en polvo**

Preparación

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Mezcle los huevos, leche, sal, pimienta, y ajo en polvo en un plato hondo. Agregue el queso y las verduras mixtas y mezcle bien. Vierta la mezcla en la base para pastel ya preparada.
3. Coloque en el horno por 30-40 minutos o hasta que un cuchillo inserto en el centro salga limpio.
4. Deje enfriar durante 5 minutos antes de servir.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 tajada

Calorías: 220
Grasa Total: 11g
Grasa Saturada: 3.5g
Proteína: 9g
Sodio: 470mg
Carbohidratos: 20g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 0g