

BROCCOLI CHEDDAR QUICHE



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 SLICE, MAKES 6 SERVINGS):

117 calories; 6 grams carbohydrate; 6 grams fat; 10 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.05

INGREDIENTS

3 cups finely chopped broccoli
½ package frozen chopped spinach (5oz)
3 eggs + 3 egg whites
⅓ cup low-fat milk
¼ cup low-fat shredded mozzarella
⅓ cup low-fat shredded cheddar cheese
¼ + ¼ tsp salt
½ tsp garlic powder
½ tsp onion powder
¼ tsp black pepper
¼ tsp nutmeg

DIRECTIONS

Preheat oven to 400°F and spray a 9-inch quiche pan with nonstick cooking spray. In a saucepan, boil water and place steam basket in pot. Add the broccoli and thawed spinach and steam until tender, about 5-7 minutes. Once cooked, remove the mixture from the steam basket and toss with ¼ tsp salt. Place mixture in the quiche dish. In a medium bowl, whisk the eggs and stir in the milk, mozzarella cheese, ¼ tsp salt, and the garlic, onion, pepper, and nutmeg. Spread ½ of the cheddar cheese over the broccoli, then pour the egg mixture to cover the broccoli. Top the egg mixture with the remaining cheddar cheese. Place the quiche in the oven and cook for 30 minutes.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

QUICHE DE BRÓCOLI Y CHEDDAR



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 REBANADA)

117 calorías; 6 gramos carbohidratos; 6 gramos grasa; 10 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.05

INGREDIENTES

3 tazas de brócoli finamente picado
½ paquete de espinacas congeladas picadas (5oz)
3 huevos + 3 claras de huevo
⅓ taza de leche descremada
¼ taza de queso mozzarella bajo en grasa, rallado
⅓ taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
¼ + ¼ cucharadita de sal
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de cebolla en polvo
¼ cucharadita de pimienta
¼ cucharadita de nuez moscada

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 400°F y rocíe un molde para quiche de 9 pulgadas con aceite en aerosol. En una olla, hierva agua y coloque una cesta de vapor dentro de la olla. Añada el brócoli y la espinaca descongelada y póngalo al vapor hasta que se ablande, por 5-7 minutos. Una vez cocido, retire la mezcla de la cesta y revuelva con ¼ cucharadita de sal. Coloque la mezcla en el molde para quiche. En un bol mediano, bata los huevos y revuélvalos con la leche, el queso mozzarella, el ¼ cucharadita de sal, y el ajo, cebolla, pimienta y nuez moscada. Riegue ½ del queso cheddar sobre el brócoli, luego eche la mezcla de huevo para cubrir el brócoli. Cubra la mezcla de huevo con el resto del queso cheddar. Lleve el quiche al horno y cocine por 30 minutos.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.