



Platos Principales

## Quiche de Brócoli

### Ingredientes:

\* Para la masa: \* 1 taza de harina leudante. \* 1 taza de harina integral. \* 1 pocillo de aceite. \* 2 pocillos de agua. \* 1 cucharadita de sal. \* Relleno: \* 3 claras de huevo (quitar las yemas). \* 2 paquetes de brócolis. \* 2 cucharadas de aceite de oliva. \* 300 grs. de queso Blanco clásico Tregar. \* Nuez moscada: a gusto. \* Sal a gusto. \* 3 cucharadas de queso rallado Tregar \* 2 dientes de ajo. \* Pimienta a gusto.

### Preparación:

Masa:

Colocar en un bowl todos los ingredientes para la masa arriba mencionados y unirlos. Hacer un bollo, estirar la masa y cubrir la tartera, previamente aceitada. Relleno:

Picar los dientes de ajo y rehogar en aceite. Cocinar el brócoli al vapor. Retirar y picar. Agregar los ajos y el queso blanco clásico. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Agregar el queso rallado y las claras de huevo. Ligar bien y colocar sobre la masa. Cocinar en horno precalentado previamente a fuego medio, 180  aproximadamente, durante unos 40 minutos. En caso de personas a las que no les guste el brócoli, pueden reemplazarlo por cualquier otra verdura y/u hortaliza cocida que sea de su agrado. Por ejemplo, espinacas o acelga.

Tiempo de Preparación: 40 minutos.

Porciones: 4