



## Quiche de salmón y puerros

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



### INGREDIENTES (4 personas)

- 1 lámina de masa brisa
- 3 huevos
- 100g de salmón ahumado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de eneldo
- 450g de puerros (3 puerros)
- 300ml de leche evaporada
- 250g de tomates cherrys (1 bandeja)
- 1 cucharada de vinagre de Módena



### Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, vinagre de Módena, sal y eneldo.

### Información nutricional per ración

Energía	648,2 Kcal
Hidratos de Carbono	44,4 g
de los cuales azúcares	15,9 g
Proteínas	24,7 g
Grasas	41,2 g
de las cuales saturadas	16,9 g
de las cuales monoinsaturadas	16,3 g
de las cuales poliinsaturadas	5,1 g
Fibra	5,1 g



### Elaboración

- Poner la masa en un molde para quiche, pinchar la masa con un tenedor para que no se hinche y precocinarla al horno a 180°C 20 minutos.
- Mientras tanto, picar el puerro y sofreírlo con 4 cucharadas de aceite de oliva. Una vez esté tierno, apartar y dejar enfriar.
- Batir tres huevos y añadir a continuación la leche evaporada.
- Sobre la masa precocinada echar el puerro, la mezcla de huevo y leche y después, añadir el salmón cortado en trocitos. Hornear a 180°C unos 40 minutos.
- Para acompañar, saltear unos tomates chery con una cucharada de vinagre de Módena. Espolvorear al final con un poco de eneldo.



### Características nutricionales:

La masa brisa es rica en hidratos de carbono que nos proporcionan energía pero también es bastante calórica, por eso se recomienda un consumo ocasional. El salmón es un pescado azul rico en omega 3 que es una grasa con propiedades cardiosaludables. Los huevos tienen una proteína completa y muy biodisponible. Se recomienda hacer un consumo de 3-4 huevos semanales.



### Nuestro consejo:

Para completar este plato se recomienda tomar una ración de verdura cocida o cruda como primer plato. Si se toma verdura cocida, de postre se recomienda una fruta, y si se escoge verdura cruda, un yogur.

