

MINI QUICHE A LA MEXICANA

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 6. #30. Pág. 10.

Ingredientes:

1 pechuga sin piel y deshuesada cocida y deshebrada
1 cebolla mediana picada
1 pimienta verde pequeño picado
1 jitomate grande picado y sin semillas
1 taza de salsa (de tu elección, puede ser mexicana, roja o verde)
6 tortillas de maíz
2 huevos
1 taza de leche light
1.5 taza de queso manchego lite rallado

Preparación:

Coloca una capa de aceite en aerosol para cocinar (PAM) en un sartén antiadherente y calienta a fuego medio. Añade el pimienta y la cebolla friendo hasta que se suavicen. Añade el jitomate, el pollo deshebrado y la salsa y déjalo cocinar por 5 o 10 minutos para sazonarlo bien. Calienta en el horno de microondas las tortillas por 10 o 15 segundos para suavizarlas. Rocía con PAM seis moldes refractarios pequeños o recipientes para hornear y coloca una tortilla en cada uno presionando contra las paredes para que se adapte al molde. Coloca una capa de queso rallado en el fondo. Divide el guiso de pollo en partes iguales y colócalo sobre el queso. Termina con otra parte de queso rallado. Hornea a 350 grados Fahrenheit (horno a temperatura media) por 30 min. Hasta que el quiche este firme y el queso este dorado.

Rinde: 6 Porciones

Tamaño de la porción: 1 mini quiche

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN.

| | |
|----------------|---------------------------|
| Calorías | 215 |
| Grasa Total | 3g (14% de las calorías) |
| Grasa Saturada | 2g |
| Colesterol | 30mg |
| Sodio | 452mg |
| Carbohidratos | 21g (39% de las calorías) |
| Proteína | 25g (47% de las calorías) |
| Fibra | 2g |