



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

Energía:	439 Kcal
Proteínas:	17.0 g
Grasa Total:	24.0 g
Colesterol:	168. mg
H. de Carbono:	37.5 g
Fibra Dietética:	2.00 g
Sodio:	629 mg

QUICHE DE POLLO, CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS

Ingredientes

Masa

2 Tazas de harina

2 Cucharadas colmadas de mantequilla

1 Huevo

½ Taza de leche SVELTY®

Relleno

1 Cucharada de aceite de oliva

1 Taza de champiñones cortados en cuartos

½ Pechuga de pollo cortada en cubos

1 Taza de espárragos cocidos

1 Caja de crema larga vida NESTLÉ® (200 ml)

1 Tableta de caldo pollo de campo MAGGI®

2 Huevos

Sal y pimienta

1 Sobre de queso parmesano rallado

Preparación

1.- Para la masa junta en un bowl la harina con la mantequilla, frota con las puntas de los dedos hasta conseguir migas pequeñas. Añade el huevo y la leche SVELTY® poco a poco. Amasa suavemente con tus manos hasta conseguir una masa firme y compacta. Uslerea y cubre moldes individuales previamente enmantequillados.

2.- Aparte, calienta el aceite de oliva en una sartén y saltea los cubos de pollo hasta dorarlos y cocerlos, agrega los champiñones y cocina durante 5 min removiendo de vez en cuando. Agrega los espárragos y condimenta con sal y pimienta a gusto. Retira el exceso de jugos en la preparación. Entibia.

3.- Pre-hornea las masas durante 6 min a temperatura alta de 180°C, retira del horno y rellena cada una de ellas con

la preparación del paso 2. Aparte junta la CREMA LARGA VIDA NESTLÉ con los huevos enteros, añade la tableta de caldo pollo de campo MAGGI® previamente desmenuzada y revuelve hasta homogenizar todos los ingredientes.

4.- Vierte la preparación sobre las masas rellenas y cubre con queso parmesano rallado. Lleva a horno nuevamente durante 10 a 15 minutos hasta cuajar la preparación y dorar levemente la superficie. Retira y sirve de inmediato.

