



Quiche de espinacas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 65 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

Las espinacas tiene mucho hierro y ácido fólico que intervienen en la formación de glóbulos rojos. Se recomienda el consumo de espinacas en caso de anemia.

Modo express

1. Programe el menú Freír/Sofreír 5 minutos a 180º, vierta el aceite en la cubeta y saltee el beicon y las espinacas. Reserve.
2. Bata los huevos con la nata y un poquito de sal. Añada esta mezcla al beicon y las espinacas y vuelva a mezclar.
3. Disponga la masa quebrada en el molde, forrándolo por completo y recortando los bordes sobrantes. Llene el molde con el relleno y distribuya el queso en rodajas por encima.

4. Introduzca el molde en la cubeta y programe el menú Horno 1 hora a 180°.

Nota: Necesitará un molde de aluminio de 20 cms de diámetro.