



# Quiche de puerros

Publicada por:

[imprimir](#)

- 30 '
- 60 '
- 6
- 
- 



Comentario nutricional

El puerro es fuente de folatos que intervienen en la formación de glóbulos rojos y blancos, así como de anticuerpos del sistema inmunológico.

## Modo express

1. Corte el jamón, los puerros y el queso en trozos pequeños.
2. Bata los huevos con la leche y la nata; añada el resto de ingredientes (menos el queso rallado) y mezcle bien.
3. Disponga la masa quebrada en el molde, forrándolo por completo y recortando los bordes sobrantes. Incorpore el relleno y espolvoree el queso rallado.
4. Introduzca el molde en la cubeta y programe el menú Horno a 180º durante 1 hora.

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