

Quiche de espárragos trigueros, pollo y calabacín

El **Quiche de espárragos** es una opción ideal para consumir verduras de una manera atractiva y apetecible. Los espárragos son muy ricos en vitaminas como la A, la C y la E. Además, el 93% de su contenido es agua, por lo que su consumo está muy recomendado en personas que quieran seguir una dieta de adelgazamiento o que retengan líquidos. También favorece a la reducción de los edemas su riqueza en potasio, un mineral muy interesante para la salud femenina.

Ingredientes

- 1 placa de masa brisa especial para quiches
- 1 pechuga de pollo
- 150 g de espárragos trigueros
- 1 calabacín
- 2 huevos
- 50 g de queso rallado parmesano
- 200 g de nata líquida
- Cebollino
- Nuez moscada
- Sal y pimienta
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen

Preparación del Quiche de espárragos

Forramos con la masa el molde para el horno, la pinchamos y la horneamos a 180°, con el horno precalentado, durante 15 minutos. Picamos la pechuga, el calabacín y los espárragos en taquitos y los salteamos en una sartén con el aceite. Después, los mezclamos bien en un bol con la nata, el queso, la nuez moscada y el cebollino picadito. Le añadimos esta mezcla al molde horneado y lo meteremos de nuevo en el horno durante 20 o 30 minutos hasta que esté cuajado.

Si te gustan estas deliciosas recetas con verduras, te recomendamos nuestra Ensalada completa.