



Crustless Egg and Vegetable Pie (Quiche)

Serves 6

Ingredients

Crustless Base:

- 6 large eggs
- 1 cup low-fat or alternative milk
- 1 cup low-fat grated cheese (most types of cheese will work)
- 1/8 teaspoon ground black pepper
- 1 cup optional ingredients (See below)

Additional Ingredient Ideas:

- cubed cooked ham or crumbled cooked bacon or cooked sausage
- chopped onions or green onions
- chopped spinach, asparagus, broccoli, or tomatoes
- cooked cubed potato, sweet potato, or squash
- mushrooms
- bell pepper
- a couple tablespoons of Parmesan cheese, feta cheese, or goat cheese

Method

1. Preheat the oven to 350° F. Spray an 8" x 8" glass baking dish with cooking spray.
2. Whisk together the milk, egg, cheese, and pepper in a large bowl.
3. Stir in the additional ingredients (1 cup total).
4. Pour the mixture into the baking dish and bake uncovered for about 45 minutes until the center is set and not jiggly and the edges are golden brown.
5. Serve immediately.

Adapted from www.aprettylifeinthesuburbs.com and Kyra Effren, Food + Fit = Fun co-founder

Nutritional Analysis: Per serving: Calories 402; Protein 35 g; Fat 26 g; Carbohydrates 4.8 g; Saturated Fat 13 g; Fiber 0 g; Cholesterol 433 mg; Sodium 638 mg; Sugar 2.6





Tarta de Huevos y Verduras sin Corteza (Quiche)

Para 6 personas

Ingredientes

Base sin Corteza:

- 6 huevos grandes
- 1 taza de leche baja en grasa (o sustituto de leche)
- 1 taza de queso rallado bajo en grasa (la mayoría de los quesos funcionan)
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de ingredientes opcionales (ver a continuación)

Ideas de Ingredientes Adicionales:

- jamón cocido en cubos, tocino cocido desmenuzado o salchicha cocida
- cebollas picadas o cebollas verdes
- espinaca, espárragos, brócoli o tomates picados
- papas, batatas o calabazas cocidas en cubos
- champiñones
- pimienta morrón
- un par de cucharadas de queso parmesano, queso feta o queso de cabra

Manera de Hacerse

1. Precaliente el horno a 350° F. Rocíe un pyrex de vidrio de 8" x 8" con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, bata juntos la leche, el huevo, el queso y la pimienta.
3. Agregue los ingredientes adicionales (1 taza en total).
4. Vierta la mezcla en el pyrex y hornee sin tapar durante aproximadamente 45 minutos, hasta que el centro esté firme y no se mueva, y los bordes estén dorados.
5. Sirva inmediatamente.

Adaptado de www.aprettylifeinthesuburbs.com y Kyra Effren, Food + Fit = Fun cofundador

