



Tarta de Queso Cheddar y Feta sin Corteza

8 Porciones • 1 Porción = 1 Porción de Tarta

INGREDIENTES

- Rocío vegetal antiadherente
- 4 huevos batidos
- ½ taza de harina integral para pastelería
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de eneldo, tomillo o menta (picado)
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ¼ cucharadita de sal kosher
- 1 ½ taza de queso cottage de bajo contenido graso
- 1 ramo de brócoli cocido cortado
- 1 taza de queso feta desmenuzado
- 1 taza de queso cheddar reducido en grasas cortado en tiras finitas

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Cubra ligeramente con rocío vegetal una fuente para tarta de 9 in.
2. En un recipiente mediano, mezcle los huevos, la harina para pastelería, el ajo, las hierbas, la pimienta y la sal. Agregue el queso cottage, feta y cheddar y el brócoli, y revuelva. Coloque la mezcla en la fuente para tarta preparada.
3. Hornee entre 40 y 45 minutos o hasta que meta un cuchillo cerca del centro y salga limpio.
4. Deje enfriar en una rejilla entre 5 y 10 minutos antes de servir.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 Slice Quiche
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 125mg	42%
Sodium 600mg	26%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 375mg	30%
Iron 2mg	10%
Potassium 249mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

