



PIZZAS, MASAS Y HOJALDRES



Fácil



35 min



4-6

## Quiche de parmesano y pesto



### Raciones y nutrición

**350** kcal / ración de las cuales:

<span style="color: orange;">●</span> HIDRATOS	27%	24 gr.	96 Kcal
<span style="color: teal;">●</span> GRASAS	56%	22 gr.	198 Kcal
<span style="color: red;">●</span> PROTEÍNAS	17%	15 gr.	60 Kcal



### Prepara esta receta

#### PREPARACIÓN

Colocar la masa sobre moldes individuales de tartaleta y pinchar el fondo con un tenedor.

Batir los huevos con el parmesano y la leche evaporada y rellenar las tartaletas, poniendo una cucharita de pesto encima.

Cocer las tartaletas en el horno, previamente calentado a 200°C de temperatura, durante 15 minutos.

#### CONSEJO NUTRICIONAL

Servido con una ensalada verde y una fruta puede ser un plato único, rico en calcio y vitaminas A y D.

#### CONSEJO CULINARIO

Se aconseja precocinar la masa unos minutos antes de rellenarla. En caso de querer acortar ese tiempo, cocerla por la base unos 10-12 minutos más.

#### INGREDIENTES

- 1 Masa Brisa BUITONI
- 100 g de queso parmesano rallado
- 250 ml (1 vaso) de Leche evaporada IDEAL
- 150 g (unos 10) tomatitos cherry
- 3 huevos
- 80 g de Salsa Pesto