

Quiche de Espinacas y Champiñones Sin Corteza

Desayunos



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 10 min | 6 | 200g |

INGREDIENTES

- • 1 cucharadita de **aceite de oliva** extra virgen, más 1 cucharada
- • 1 taza de **champiñones** blancos, en rodajas finas
- • 1 taza de **espinacas** tiernas, trituradas
- • 1 cucharadita de **orégano** seco
- • ½ cucharadita de hojuelas de **pimiento rojo**
- • ½ cucharadita de **sal**
- • 4 **huevos** grandes
- • 1 taza de **leche de almendras** natural

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 425°F. Engrase un molde para pastel de 9 pulgadas con 1 cucharadita de aceite.
2. En una sartén grande, caliente la cucharada restante de aceite a fuego medio calor.
3. Añade los **champiñones** y las **espinacas**. Saltee durante 2 a 3 minutos, o hasta que

las espinacas se ablanden.

4. Agregue el **orégano**, las hojuelas de **pimiento rojo** y la **sal**. Eche las verduras a abrigo. Retirar del fuego. Transfiera las verduras cocidas al molde para pastel preparado.

5. En un recipiente aparte, mezcle los **huevos** y la **leche de almendras**. Vierta sobre las verduras cocidas.

6. Transfiera el molde para pastel al horno y hornee por 10 minutos.

7. Reduzca la temperatura del horno a 375°F. Hornee por otros 10 minutos o hasta que los huevos estén completamente cocidos. Retirar del horno y servir caliente.

Consejo de cocina: corte la quiche y guárdela en el congelador hasta por 3 meses en recipientes herméticos para recalentarla en el desayuno.

Consejo de variación: agregue trozos de tocino cocido o pequeños trozos de jamón a la mezcla de huevo. Utilice romero seco en lugar de orégano.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (1 taza):

- Calorías: 92 kcal
- Grasa total: 7 g
- Sodio: 260 mg
- Carbohidratos: 2 g
- Fibra: 1 g
- Proteína: 6 g

? BENEFICIOS DE LOS **HUEVOS**:

- **PROTEÍNA COMPLETA**: Aminoácidos esenciales
- **COLINA**: Función cerebral
- **VITAMINA D**: Salud ósea
- **SELENIO**: Función tiroidea
- **LUTEÍNA**: Salud ocular
- **HIERRO HEMO**: Energía celular

? BENEFICIOS DE LOS **CHAMPIÑONES**:

- **VITAMINA D**: Natural y biodisponible
- **SELENIO**: Antioxidante potente
- **ERGOTIONEINA**: Protección celular
- **BETA-GLUCANOS**: Inmunidad
- **POTASIO**: Equilibrio mineral

- ZINC: Función tiroidea

? BENEFICIOS DE LAS ****ESPINACAS****:

- HIERRO: Energía y oxigenación
- MAGNESIO: Función muscular
- VITAMINA K: Salud ósea
- FOLATOS: Metabolismo celular
- ANTIOXIDANTES: Protección celular
- FIBRA: Digestión saludable

? BENEFICIOS DE LA ****LECHE DE ALMENDRAS****:

- VITAMINA E: Antioxidante natural
- CALCIO: Fortificación natural
- GRASAS SALUDABLES: Omega 3
- PROTEÍNA VEGETAL: Construcción
- SIN LÁCTEOS: Apto tiroides
- BAJA EN CALORÍAS: Control peso

? BENEFICIOS DEL ****ORÉGANO****:

- ANTIOXIDANTES: Protección
- ANTIMICROBIANO: Inmunidad
- ACEITES ESENCIALES: Digestión
- MINERALES: Nutrición celular
- FIBRA: Salud digestiva

? BENEFICIOS PARA TIROIDES:

- Selenio: Conversión hormonal
- Zinc: Producción hormonal
- Vitamina D: Inmunidad
- Hierro: Energía celular
- Antioxidantes: Protección

? VARIACIONES PALEO:

- Agregar ****pavo**** desmenuzado
- Incluir ****calabacín****
- Usar ****cebolla**** caramelizada
- Añadir ****brócoli****
- Incorporar hierbas frescas

CONCLUSIÓN PARA SALUD TIROIDEA:

Esta quiche sin corteza es una excelente opción para personas con condiciones tiroideas. La combinación de ****huevos****, ****champiñones**** y ****espinacas**** proporciona una fuente rica de selenio, zinc y hierro, minerales esenciales para la función tiroidea óptima. La ausencia de gluten y lácteos la hace especialmente adecuada para dietas antiinflamatorias. Los ****champiñones**** aportan vitamina D natural, crucial para la inmunidad y función tiroidea, mientras que las ****espinacas**** proporcionan minerales y antioxidantes protectores. La preparación sin corteza reduce los carbohidratos y la hace más digestiva, mientras que la posibilidad de congelación la convierte en una opción práctica para mantener una alimentación

saludable incluso en días ocupados.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>