

# 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 15/06/2026 desde <https://comericohoy.com>