Mini quiches de kale y vegetales

Source: Kickstart Vegano

¡Puedes rellenar estos mini quiches con tus vegetales favoritos!

About the Recipe

140 Calories · 9 Protein · 5 Fiber
Breakfast
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 2 tz / 500 g vegetales, picados
- 1 tz / 130 g kale/col rizada, sin tallo y picado
- 1 tz / 92 g harina de garbanzo
- 1/2 tz / 120 ml leche vegetal, sin endulzar
- 1/4 / 60 ml caldo de vegetales bajo en sodio o agua
- 2 - 3 cdas / 6 - 9 g hierbas frescas picadas - albahaca, cebollín o perejil
- 2 cdas / 17 g levadura nutricional
- 1 cda / 16 g mostaza Dijon
- 1/2 cdta / 1,5 g especias, como sazonador italiano, ajo en polvo o cebolla en polvo
- 1/4 cdta / 0,7 g sal negra o pimienta

Directions

1. Precalentar el horno a 240°C (475°F).   Verter 1/4 taza de agua o caldo en un sartén a fuego medio-alto. Agregar los vegetales picados y dejar cocer hasta que estén tiernos. Agregar el kale y mezclar bien. Dejar cocer hasta que el kale esté de un color verde brillante y se evapore el exceso de líquido en

la sartén. Sazonar con sal y pimienta.
2. En un tazón grande, mezclar el resto de los ingredientes.
3. Agregar el kale y los vegetales al tazón y mezclar bien.
4. Verter la mezcla en un molde para hacer muffins.
5. Hornear por 10 minutos a 240°C (475°F). Reducir la temperatura a 230°C (450°F) y hornear de 3 a 7 minutos más o hasta que los mini quiches estén dorados y firmes al tocarlos. Vegetales sugeridos - cebolla, pimientos, tomates, calabacita, brócoli y champiñones.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta):
Calorías:140
Proteína: 9 g
Carbohidratos: 21 g
Azúcar: 5 g
Grasa total: 3 g
Calorías provenientes de la grasa:16%
Fibra: 5 g
Sodio: 433 mg