

Quiché de tomates cherry y espinacas



Las quiché o tartas saladas son una opción rápida para una cena, donde podemos incorporar cualquier tipo de [verdura](#) que los niños aceptarán con facilidad. Lo ideal es realizar la masa brisa en casa, mejor con harina integral. La fibra de la verdura ayuda a que la absorción de los carbohidratos de la masa sea más lenta.

Resulta un plato completo con hidratos de carbono, [proteínas](#), grasas, [vitaminas](#), [minerales](#) y fibra.

¿Qué necesito?

- Masa quebrada integral casera o 250 g de masa brisa comercial.
- 300 g de espinacas
- Tomates cherry
- 150 ml de nata líquida para cocinar (o una bola de mozzarella fresca).
- 3 huevos medianos
- 50 g de queso rallado tipo parmesano
- Sal, pimienta negra molida, nuez moscada molida. Orégano.
- Aceite de oliva virgen extra

¿Cómo lo preparo?

En una sartén, con aceite de oliva virgen extra incorporamos las espinacas y un poco de sal, dejándolas cocinar unos 10 minutos hasta que estén blandas. Otra opción es hervirlas con un poco de sal y unas gotas de agua y escurrir bien.

Precalear el horno a 180°. Colocar la masa en un molde y pinchar el fondo con un tenedor. Introducirlo en el horno durante 8-10 minutos para que se haga un poco la base y no nos quede cruda. Pasado ese tiempo la sacamos del horno.

En un bol batimos los huevos con una pizca de sal, pimienta negra molida y un poco de nuez moscada y los

mezclamos con la nata líquida, o la mozzarella troceadita. Agregamos a la mezcla anterior las espinacas rehogadas y mezclamos bien. Vertemos la mezcla sobre la masa. Espolvoreamos con el queso rallado, orégano y colocamos en la superficie los tomates cherry partidos por la mitad.

Introducimos la quiche en el horno a una temperatura de 200º para que se cocine durante unos 30 minutos o hasta que veamos que la superficie tiene un bonito tono dorado.

Masa quebrada integral: 210 g de harina integral, 125 ml de agua, 100 g de mantequilla, sal. Mezclar el agua, la sal y la mantequilla fundida, en un bol y añadir la harina tamizada. Mezclamos y amasamos hasta que se integre todo. No amasar en exceso. Espolvorear con harina la mesa y estirar la masa con un rodillo. Colocarla sobre el molde y recortar lo que sobre.

*** Niños a partir de 1 año.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable
