

Feta Spinach Quiche

Serves 4

Ingredients

- 2 large cups of spinach
- 8 eggs
- ¼ cup milk
- ¼ cup crumbled feta cheese
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon onion powder
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- Pie crust

Directions

1. Preheat oven to 350°F.
2. Chop spinach into small pieces.
3. In a medium bowl add eggs, milk, crumbled feta cheese, garlic powder, onion powder, salt, pepper, and chopped spinach. Mix well.
4. Form crust into pie dish. Cover with parchment paper and fill with pie weights (or dried rice or dried beans). Blind baking the crust helps prevent it from getting soggy.
5. Place crust in oven to bake for 10 minutes.
6. Remove pie weights and parchment paper from crust and bake for 8 more minutes.
7. Fill crust with quiche mixture.
8. Bake for 45-55 minutes until mixture looks solid.
9. Remove from oven and let cool for 15 minutes before serving.
10. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Spinach contains nitrates, which can help manage your blood pressure and reduce the risk of heart disease.

Quiche de espinaca y queso feta

4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas grandes de espinaca
- 8 huevos
- ¼ taza de leche
- ¼ taza de queso feta desmoronado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- Masa para tarta

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Picar bien la espinaca.
3. En un tazón mediano, agregar los huevos, la leche, el queso feta desmoronado, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal, la pimienta y la espinaca picada. Mezclar bien.
4. Colocar la masa en un molde para tarta. Cubrir con papel para hornear y poner por encima bolas cerámicas para hornear masa (o arroz o frijoles secos). Hornear la masa sola primero evita que luego se humedezca.
5. Colocar la masa en el horno y hornear durante 10 minutos.
6. Quitar las bolas de cerámica y el papel para hornear, y hornear la masa durante 8 minutos adicionales.
7. Llenar la masa con la mezcla de la quiche.
8. Hornear durante 45 a 55 minutos hasta que la mezcla se vea sólida.
9. Sacar del horno y dejar enfriar durante 15 minutos antes de servir.
10. ¡A disfrutar!

Información nutricional

Las espinacas contienen nitratos, que pueden ayudar a controlar la presión arterial y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.