

## Quiche με Μπρόκολο



Μερίδες: 8

### Υλικά:

- 3 tortillas σιταριού
- 2 φ μπρόκολο
- ½ φ πράσινο κρεμμύδι, σε φέτες
- 100 γ τυρί cheddar, άπαχο, τριμμένο
- 4 αυγά
- 4 ασπράδια
- ¼ φ αποβουτυρωμένο γάλα
- ¼ κ.γ πάπρικα
- 8 φέτες ντομάτα

#### Εκτέλεση:

- Προθερμάνετε το φούρνο στους 175°C/ 350°F.
- Κόψτε 2 tortillas στη μέση και τοποθετήστε τις σε ένα λαδωμένο ταψί 9" με τρόπο που η στρογγυλεμένη πλευρά τους να εξέχει από το ταψί.
- Τοποθετείστε τις υπόλοιπες πίτες στο κέντρο του ταψιού.
- Προσθέστε το μπρόκολο, κρεμμύδι και τυρί.
- Αναμείξτε τα αυγά με το γάλα και ρίξτε από πάνω.
- Ψεκάστε με πάπρικα και ψήστε για 45 λεπτά.
- Κόψτε και βάλτε τις φέτες ντομάτα πάνω από κάθε κομμάτι.

#### Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 129
- Πρωτεΐνη: 12 γρ.
- Υδατάνθρακες: 2 γρ.
- Λίπη: 4 γρ.

Μια υπέροχη επιλογή για ένα μεσημεριανό με φίλες!