

Quiche de langostinos y pollo (sin yema)

Ingredientes (2 raciones):

- 50 g colas de langostino limpias
- 50 g de pechuga de pollo sin piel
- 100 ml de nata líquida para cocinar
- 100 g de calabacín
- 50 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 30 g de pimiento verde
- 3 claras de huevo
- Hojaldre preparado y cocido



Elaboración:

1. Picar el ajo, la cebolla, el pimiento y el calabacín. En una sartén con aceite incorporar las verduras y sofreír.
2. Picar los langostinos y añadirlos al sofrito. Hacer lo mismo con el pollo. Remover y dejar cocer 2-3 minutos más. Reservar.
3. En un bol, mezclar las claras la nata y el sofrito.
4. Rellenar moldes individuales con unos 50 g de relleno cada uno.
5. Cocer al baño María en el horno (o al microondas a máxima potencia 2-3 minutos durante 20 minutos a 180°. Dejar enfriar.
6. Con la ayuda de un cortapastas o un cuchillo, cortar bases de hojaldre de la misma forma que los moldes.
7. Desmoldar la mezcla cocida y disponer cada una de ellas encima de las bases de hojaldre para montar las mini quiches.
8. Servir.



Observaciones y recomendaciones:

Esta elaboración es apta en caso de insuficiencia renal. Aún así, si existe alguna indicación añadida en relación con la restricción de potasio, será necesario realizar un remojo previo a las verduras.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
338,8 kcal	20,17 g	19,95 g	19,65 g

