Tortilla de espinaca

Receta Saludable

1 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **3/4 taza** espinaca *(hervida, picada y bien exprimida)*
- ✔ **3 uni** claras
- ✔ **1 uni** huevo
- ✔ **2 cdas** queso en hebras light
- ✔ **1/2 uni** cebolla *(picada y dorada)*
- ✔ **Cant. nec.** pimiento, muez moscada

Preparación

1. Mezclar la espinaca con el queso y con el huevo batido previamente con la clara. ¾ tazas de espinaca hervida, picada y bien exprimida 3 claras 1 Huevo 2 cucharadas de queso en hebras light ½ cebolla picada y dorada (optativo) Fritolim y condimentos Preparación: Mezclar la espinaca con el queso y con el huevo batido previamente con la clara. Si desea puede incorporar la cebolla. Volcar la preparación en una sartén rociada con Fritolim, cocinar ambas partes de la tortilla de la misma manera.
2. Si desea puede incorporar la cebolla.
3. Volcar la preparación en una sartén rociada con rocio vegetal , cocinar ambas partes de la tortilla de la misma manera.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038