Revuelto de espinaca

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

1 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **200 gr** espinaca cruda *(o 100 grs cocida y escurrida)*
- ✔ **2 uni** claras
- ✔ **1 uni** huevo
- ✔ **500 cc** leche
- ✔ **50 gr** queso en hebras light

Preparación

1. Cocinar y escurrir la espinaca.
2. Batir las claras junto con el huevo y la leche. Agregar la espinaca y el queso rallado.
3. Colocar en un molde previamente rociado con rocío vegetal.

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