Malfatis de espinaca (apto DIV)

Cooking Service

Receta Saludable

4 porciones | Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1 kg** espinaca
- ✔ **250 grs** ricota descremada
- ✔ queso descremado rallado a gusto
- ✔ Nuez moscada, pimienta *(a gusto)*

Preparación

1. Escurrir la espinaca y procesarla con la ricota. mezclar con los condimentos y hacer bolitas.
2. Pasar por maicena y queso rallado.
3. Llevar al horno por aproximadamente 15 minutos

Información Nutricional (por porción)

115 CALORÍAS

11g	5g	6g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **3g**
- Sodio: **220mg**
- Azúcares: **1.5g**
- Grasas sat.: **3.5g**
- Colesterol: **20mg**

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