



## OMELETTE CON ESPINACA

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 1/2 vaso pequeño de leche de coco [57 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los huevos con la leche de coco, salpimentar.
- 2º Poner en la plancha 1 cda de aceite de oliva y verter la preparación.
- 3º Cuando esta cocido de un lado, agregar la espinaca cruda en el centro y doblar. Cocinar de ambos lados hasta que este bien dorado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	6 %
GRASA	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	5 g	27 %
COLESTEROL	161 mg	54 %
SODIO	82 mg	3 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	–