

PASTEL PROTEICO DE RICOTA Y ESPINACA

 10 minutos 45 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de espinaca cocida
- 2 unidades grandes de cebolla [400 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 500 gramos de ricota Magra [Tregar] ○ 500 gramos de queso untable [finlandia balance] ○ 500 gramos de ricota marca garcía
- 2 cucharadas soperas de queso rallado, genérico [26 g]
- 6 unidades de huevo de gallina [300 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar, secar y saltear las espinacas crudas con rocío vegetal hasta que pierdan la rigidez. Cubrir las cebollas y los dientes de ajo con rocío vegetal y dorarlos. Mezclar con las espinacas y condimentar con orégano, provenzal y nuez moscada.
- 2º Aparte, mezclar la ricota con los huevos y las claras y condimentar. Lubricar una fuente cuadrada con rocío vegetal, cubrir el fondo con la mitad de la preparación de ricota, colocar encima las espinacas, cubrir con el resto de la ricota y espolvorear encima con el queso rallado.
- 3º Cocinar en horno moderado hasta que comience a separarse de los bordes y quede firme.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (542 g)	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	399 kcal	20 %
GRASA	5 g	28 g	44 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	57 mg	309 mg	103 %
SODIO	54 mg	294 mg	12 %
H. CARBONO	4 g	21 g	7 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	42 %
PROTEÍNA	6 g	34 g	-