Belén Cappetta
Nutricionista · MP1404

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) o 500 gramos de queso untable (finlandia balance) o 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	–