

# PASTEL DE ESPINACA, QUESO Y JAMÓN

Usalo como guarnición o plato principal.

 10 minutos 20 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 10 unidades de galletas saladas [40 g]
- 3 tazas de espinaca cocida [540 g]
- 2 rebanadas delgadas de jamón cocido [43 g]
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 100 gramos de queso untable [finlandia balance]
- 6 cucharadas soperas de queso rallado, gruyere [78 g]
- 2 unidades de huevo de gallina [100 g]
- 4 piezas de clara de huevo [132 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar la espinaca al vapor y picarla. Mezclarla con el jamón cocido, la cebolla y el queso blanco. Agregar sal, nuez moscada, orégano, ajo y los huevos ligeramente batidos.
- 2º Lubricar un molde con rocío vegetal. Cubrir con la mitad de las galletitas molidas; disponer encima la preparación y luego espolvorear con el resto de las galletitas. Cocinar en horno moderado hasta dorar aproximadamente durante 20 minutos. Servir con queso rallado.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (202 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	188 kcal	9 %
GRASA	6 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
COLESTEROL	44 mg	88 mg	29 %
SODIO	133 mg	268 mg	11 %
H. CARBONO	5 g	10 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	-