

TARTA DE ESPINACA CREMOSA

Integral

 6 porciones

INGREDIENTES

- 3 tazas de espinaca cocida (540 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 3 cucharadas soperas de crema de leche (90 g)
- 2 cucharadas soperas de queso untable (finlandia balance) (60 g)
- 50 gramos de queso cuartirolo
- 8 porciones de masa de tarta integral (480 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las espinacas y ponerlas en una olla sin agua, tapada y a fuego mínimo (solo húmedas del agua con la que se lavaron). Cuando se hayan cocidas todas, retirar del fuego. Quitar el exceso de agua y picar de forma gruesa.
- 2º Picar la cebolla, saltear en un poco de aceite. Cuando estén transparentes, agregar las espinacas picadas. Revolver y saltear por unos 5 minutos.
- 3º Agregar, fuera del fuego, la mitad del queso cremoso, en trocitos pequeños, la crema de leche y el queso untable. Unir bien todo.
- 4º Disponer la masa de tarta en una tartera. Echar la mezcla y repulgar los bordes. Acomodar el resto de queso mantecoso, en trocitos, sobre el relleno. Llevar la tarta de espinaca a horno fuerte unos 15 minutos, hasta que esté dorada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (224 g)	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	308 kcal	15 %
GRASA	8 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
COLESTEROL	24 mg	54 mg	18 %
SODIO	114 mg	256 mg	11 %
H. CARBONO	14 g	32 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	-