

TORTILLA DE ESPINACAS

Rica y fácil! solo 129 calorías por porción.

 10 minutos 20 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 paquetes de espinaca cruda [568 g]
- 100 gramos de arveja, semilla, fresca, cruda - 2 pocillos de cafe de arvejas cocidas
- 2 unidades de huevo de gallina [100 g]
- 4 piezas de clara de huevo [132 g]
- 1 vaso de leche descremada tregar [200 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar las espinacas y saltearlas con provenzal. Agregar las arvejas (si son secas tienen que ser cocidas previamente) y reservar.
- 2º Aparte batir los huevos y las claras con la leche, el oregano, la pimienta y la sal. Verter dentro del batido las espinacas salteadas con las arvejas.
- 3º Calentar bien una sartén, cubrirla luego con roco vegetal y volcar enseguida la preparación haciendo movimientos circulares para que no se pegue. Luego bajar la temperatura, continuar la cocción hasta que el huevo coagule y darla vuelta. Cocinar unos minutos más y servir.
- 4º Calentar bien una sartén, cubrirla luego con roco vegetal y volcar enseguida la preparación haciendo movimientos circulares para que no se pegue. Luego bajar la temperatura, continuar la cocción hasta que el huevo coagule y darla vuelta. Cocinar unos minutos más y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (275 g)	% DDR
ENERGÍA	47 kcal	129 kcal	6 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	36 mg	100 mg	33 %
SODIO	298 mg	819 mg	34 %
H. CARBONO	4 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	-