






GNOCCHIS CON TOMATE, QUESO Y ESPINACAS EN AIRFYER

 5 minutos
 20 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Media Bolsa de gnocchis (250 g)
- 4 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (60 g)
- 1 guarnición de espinaca, cruda (50 g)
- 1/2 unidad comercial de queso mozzarella (63 g) o 50 gramos de queso en dados para ensalada (Hacendado)
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Opción 1: gnocchis crujientes. Cocina primero los gnocchis en la airfryer con un poquito de aceite y sal hasta que estén crujientes y con la corteza ligeramente dorada. Reservalos. Ahora añade en un recipiente apto para freidora de aire o en la propia base el tomate triturado (o un puñado de tomates cherry), el queso, un poco de aceite de oliva (una cucharadita) y especias, como orégano. Cocina durante 10 minutos. Finalmente, incorpora los gnocchis a la salsa y añade un puñado de espinacas baby, que se cocinarán con el calor residual. Si lo quieres más cremoso puedes añadir una cucharada de queso crem o leche.
- 2º Opción 2: gnocchis hervidos. Prepara primero la salsa igual que en la opción anterior (tomate + queso en airfryer). Mientras tanto, hierva los gnocchis. Cuando estén listos, mézclalo todo y añade las espinacas. Si quieres puedes añadir un poco más de queso tipo mozzarella y gratinarlo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (413 g)	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	662 kcal	33 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	45 %
H. CARBONO	23 g	96 g	37 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	6 %
SODIO	579 mg	2388 mg	100 %