



SOUFFLÉ DE ESPINACAS Y DOS QUESOS

 15 minutos 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 20 gramos de mantequilla con sal y un poco más para untar
- 30 gramos de queso parmesano en trozo
- 200 gramos de espinaca fresca
- 40 gramos de queso fresco de cabra
- 200 gramos de queso cottage
- 2 cucharadas de maicena (16 g)
- 2 pellizcos de sal
- 2 pellizcos de pimienta negra en polvo
- 6 Piezas de albahaca fresca (12 g)
- 4 piezas de huevo entero fresco (200 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos de Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (116 g)	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	154 kcal	8 %
GRASA	8 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
COLESTEROL	121 mg	140 mg	47 %
SODIO	303 mg	351 mg	15 %
H. CARBONO	6 g	7 g	2 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	13 g	–