Elisa Benini
Dietista · 00000003

TORTA SALATA SPINACI E RICOTTA

20 minuti
1 ora
8 porzioni

INGREDIENTI

- 230 grammi di pasta sfoglia (1 rotolo rotondo)
- 1000 grammi di spinaci
- 200 grammi di ricotta di vacca
- 4 cucchiai da tavola (colmi) di parmigiano (40 g)
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1º Cuocere a vapore gli spinaci e strizzarli bene, tritarli. Sbattere l'uovo con sale e pepe secondo proprio gusto e aggiungerlo agli spinaci tritati. Amalgamare il tutto con la ricotta e il parmigiano grattugiato. Disporre la pasta sfoglia su di uno stampo per torte e farcire con il composto di spinaci e ricotta. Infornare a 180°C in modalità ventilata per 30-40 minuti. A piacere possiamo sostituire gli spinaci con altra verdura di nostro gusto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (190 g)	% AR
ENERGIA	139 kcal	264 kcal	13 %
PROTEINE	6 g	11 g	21 %
CARBOIDRATI	9 g	18 g	7 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	9 g	17 g	25 %
GRASSI SATURI	4 g	7 g	37 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	12 %
SODIO	165 mg	313 mg	13 %