

SOUFFLÉ DE ESPINACAS

 2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de espinaca, cruda
- 3 cucharadas de harina integral [23 g] [ó harina de arroz ó legumbre ej: garbanzos]
- 185 gramos de leche descremada [3/4 de taza de leche descremada]
- 3 cucharas soperas de queso rallado, quesabores light 39 g]
- 50 gramos de queso descremado, unttable [3 cucharadas de casancrem light ó Finlandia Balance]
- 3 piezas de huevo entero fresco [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir las claras a punto nieve [ó enérgicamente hasta lograr espuma] cuanto mas espuma mas aireoso queda.
- 2º Por otro lado en un bowl colocar la espinaca agregarle, los quesos, la yema, la leche y por ultimo la harina. Unir la preparación.
- 3º Adicionar nuez moscada, sal y pimienta y condimentos, a elección.
- 4º Adicionar a la mezcla las claras batidas sin mezclar DEMASIADO, sino de forma envolvente
- 5º colocar en BUDINERA ó en recipiente profundo.
- 6º Colocar en horno medio hasta que se vea unido y gratinado el queso. luego servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [314 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	283 kcal	14 %
GRASA	4 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	96 mg	302 mg	101 %
SODIO	97 mg	306 mg	13 %
H. CARBONO	5 g	15 g	5 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	8 g	25 g	-