



FRITATTA

15 minutos

25 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- Espinacas (75 gr)
- Rulo de cabra (50 gr)
- Mantequilla (1 dedo) (15 gr)
- 1/2 cebolla
- 2 huevos (M - L)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. Ponemos la mantequilla en una sartén, salteamos la cebolla.
- 2º 2. Añadimos las espinacas congeladas, dejamos que se haga por 6-7 minutos.
- 3º 3. Mientras batimos los huevos en un bowl. [Podéis añadirle un poquito de leche si queréis].
- 4º 4. Montamos en un molde apto para horno: la verdura + el queso de cabra troceado + los 2 huevos.
- 5º 5. Lo hacemos al horno durante 15'.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (310 g)	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	459 kcal	23 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	48 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	12 g	37 g	53 %
GRASAS SATURADAS	6 g	19 g	96 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	147 mg	457 mg	19 %