



## TORTITAS DE ESPINACA Y QUESO

Tortitas suaves de espinaca y queso panela, acompañadas de arroz integral sazonado. Una opción nutritiva, baja en sodio, y deliciosa.

 15 minutos 40 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 Taza de espinaca cruda [30 g]
- 2 Piezas de huevo entero [100 g]
- 1 Porción de queso panela [30 g]
- 1/4 Taza de pan molido [27 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la mezcla para las tortitas: Pica finamente las espinacas. Si prefieres, puedes darles una cocción rápida: colócalas en una sartén con unas gotas de agua y cocínalas hasta que reduzcan su tamaño. Déjalas enfriar. En un tazón grande, bate ligeramente los huevos. Agrega las espinacas (frescas o cocidas), el queso rallado y las 2 cucharadas de pan molido (si las espinacas están muy húmedas). Mezcla hasta obtener una masa uniforme. Sazona con pimienta al gusto.
- 2º Formar las tortitas: Divide la mezcla en 4 porciones iguales. Con tus manos, da forma a cada porción para formar tortitas del tamaño de la palma de tu mano, con aproximadamente 1 cm de grosor.
- 3º Cocinar las tortitas: Calienta 1 cucharadita de aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. Coloca las tortitas en la sartén, dejando espacio entre ellas. Cocina por 3-4 minutos de cada lado, o hasta que estén doradas y firmes.
- 4º Consejos para principiantes: Para manejar las espinacas: Si las cocinas, exprime suavemente el exceso de agua antes de mezclarlas con los huevos. Esto evitará que la masa quede líquida. Dale la vuelta a las tortitas con cuidado: Usa una espátula para no romperlas, especialmente si no usaste pan molido.
- 5º Montar el platillo: Sirve las tortitas calientes junto con una porción de arroz integral. Puedes añadir una pequeña ensalada de lechuga y tomate como guarnición para darle frescura.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [192 g]	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	353 kcal	18 %
GRASA	11 g	22 g	33 %
GRASAS SATURADAS	4 g	8 g	40 %
COLESTEROL	194 mg	372 mg	124 %
SODIO	287 mg	550 mg	23 %
H. CARBONO	12 g	23 g	8 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	—