



### OMELETTE DE ESPINACAS CON QUESO

Este omelette es una opción deliciosa y nutritiva para comenzar el día. La suavidad del huevo combina perfectamente con el queso derretido y el sabor fresco del aguacate. Las espinacas añaden fibra y vitaminas, haciendo de este desayuno una opción equilibrada y sin gluten.

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porción

## INGREDIENTES

- 2 Piezas de huevo entero [100 g]
- 1/2 Taza de espinaca cruda [15 g]
- 1/2 Taza de queso fresco [61 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes 1. Lava las espinacas bajo un chorro de agua fría para quitar la tierra o residuos. 2. Sécalas bien con una servilleta de papel o un paño limpio. Si están muy grandes, córtalas en trozos pequeños con las manos. 3. Corta el queso en cubitos pequeños con un cuchillo y déjalo en un plato.
- 2º Batir los huevos 1. Rompe los huevos: • Golpea suavemente la cáscara contra el borde de un tazón. • Con los pulgares, separa la cáscara y deja caer el contenido en el tazón. 2. Bate los huevos con un tenedor o batidor de mano en movimientos circulares hasta que la mezcla se vea uniforme y de color amarillo claro. 3. Agrega una pizca de sal y pimienta y revuelve bien.
- 3º Cocinar las espinacas 1. Coloca una sartén en la estufa y enciende el fuego a temperatura media (si usas una estufa de perilla, gírala hasta que el fuego esté en un nivel medio). 2. Añade la cucharadita de aceite de oliva y espera unos segundos hasta que el aceite esté caliente. 3. Agrega las espinacas y mueve con una espátula o cuchara de madera durante 1 minuto hasta que reduzcan su tamaño y se vean más oscuras.
- 4º Servir 1. Con cuidado, desliza el omelette de la sartén a un plato usando una espátula. 2. Coloca las rodajas de aguacate encima o al lado del omelette. 3. ¡Listo! Ahora disfruta tu desayuno.
- 5º Servir 1. Con cuidado, desliza el omelette de la sartén a un plato usando una espátula. 2. Coloca las rodajas de aguacate encima o al lado del omelette. 3. ¡Listo! Ahora disfruta tu desayuno.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (181 g)	% DDR
ENERGÍA	202 kcal	364 kcal	18 %
GRASA	16 g	29 g	44 %
GRASAS SATURADAS	6 g	12 g	58 %
COLESTEROL	229 mg	414 mg	138 %
SODIO	339 mg	612 mg	26 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	24 g	—