



OMELETTE DE ESPINACA CON QUESO

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo fresco (100 g)
- 2 cucharadas de leche evaporada (30 g)
- 1 cucharadita de aceite (5 g)
- 1/2 taza de espinaca cruda picada (30 g)
- 4 piezas de jitomate cereza cortados por la mitad (100 g)
- 1 porción de queso panela cortado en cubos (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla el huevo con sal y pimienta al gusto y agrega la leche evaporada.
- 2º En un sartén caliente agrega el aceite y vierte el huevo batido, deja que se cocine ligeramente despegando las orillas poco a poco.
- 3º Agrega la espinaca, el jitomate y el queso, dobla la mitad del omelette para cerrar y cocina unos minutos más hasta dejarlo al término deseado. Disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (288 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	275 kcal	14 %
GRASA	6 g	18 g	27 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	130 mg	373 mg	124 %
SODIO	55 mg	158 mg	7 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	—