



## HUEVOS A LA FLORENTINA

 15 minutos 20 minutos 2 porciones

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (27 g)
- 30 gramos de harina de trigo, integral
- 330 gramos de leche, entera, UHT
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada soperas de nuez moscada (7 g)
- 1 bote, escurrido de espinaca, en conserva (425 g)
- 4 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (200 g)
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso Emmental (26 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos el aceite y la harina en una sartén. Cocinamos 4 o 5 minutos revolviendo. Añadimos la leche, un poco de nuez moscada y sal. Revolvemos hasta que empiece a espesar.
- 2º Añadimos a la bechamel el bote de espinacas escurrido y mezclamos.
- 3º Repartimos la mezcla en 2 cazuelitas aptas para horno o microondas. Colocamos encima los huevos y el queso.
- 4º Las ponemos 2 minutos en el microondas o 12 minutos en el horno a 180 °C. Y listo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (523 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	521 kcal	26 %
PROTEÍNA	5 g	28 g	55 %
H. CARBONO	4 g	20 g	8 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	7 g	36 g	52 %
GRASAS SATURADAS	2 g	12 g	58 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	62 %
SODIO	226 mg	1184 mg	49 %