

**PASTEL DE ESPINACAS Y HUEVOS RYN** 4 porciones**INGREDIENTES**

- 400 gramos de espinaca, picada, congelada, cruda
- 8 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (400 g)
- 600 gramos de leche, semidesnatada, pasteurizada o 600 gramos de bebida vegetal sin azúcar
- 60 gramos de harina de trigo, integral
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 100 gramos de queso mozzarella
- 4 dientes de ajo (16 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de postre de nuez moscada (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rehogar en una sartén con los ajos picados las espinacas previamente descongeladas.
- 2º Batir cuatro huevos y añadir las espinacas, reservar
- 3º Se prepara la bechamel con la harina, la leche, nuez moscada
- 4º Se prepara la bechamel con la harina, la leche, nuez moscada
- 5º Una vez lista la bechamel, la añadimos a las espinacas con el huevo y mezclamos, añadiendo sal al gusto.
- 6º Extendemos en un molde, abrimos los 4 huevos restantes por encima (sin batir) y el queso mozzarella.
- 7º Meteremos al horno a 180 grados unos 15m o hasta que se dore el queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (399 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	404 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	54 %
H. CARBONO	5 g	20 g	8 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	153 mg	612 mg	25 %