



ÑOQUIS DE PATATA CON SALSA DE ESPINACAS

 40 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de espinaca, hervida
- 30 gramos de huevo de gallina, entero, crudo
- 2 cucharadas soperas colmadas de harina de trigo, integral [46 g]
- 1 unidad mediana de patata, hervida [175 g]
- 100 gramos de queso descremado, untable

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la patata con piel y una vez cocida pelar en caliente y formar un puré.
- 2º Al puré de patata agregar huevo batido y harina integral hasta formar una masa suave, blanda.
- 3º Armar los ñoquis y cocinarlos por hervido el tiempo deseado.
- 4º Aparte agregarle el queso untable a la espinacas hervidas bien procesada y cocinar hasta formar una salsa homogénea.
- 5º Servir los ñoquis con la salsa, acompañando de queso rallado [opcional].

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [226 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	222 kcal	11 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	27 mg	60 mg	20 %
SODIO	47 mg	106 mg	4 %
H. CARBONO	15 g	33 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	—