Paula Bravo Vicente
Dietista-Nutricionista · EUS00529

ESPINACAS GRATINADAS

30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de espinaca, picada, congelada, cruda (125 g)
  *Cantidad libre; pueden ser frescas también
- 1 vaso pequeño de leche de vaca, entera (113 g)
- 1/4 unidad grande de cebolla (50 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 2 cucharadas de harina de maíz (14 g) o 2 cucharadas soperas rasas de harina de trigo, integral (26 g)
- 1/4 unidad comercial de queso mozzarella (31 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pica y pocha la cebolla con el aceite en una sartén.
2º Cuando lo tengas, añade las espinacas y espera a que se pongan blanditas.
3º Añade la harina y remueve bien.
4º Incorpora la leche poco a poco y ve removiendo para que no se formen grumos. Si lo ves necesario, puedes añadir sal y/o nuez moscada.
5º Pasa la mezcla a una fuente para horno y pon por encima el queso. Gratina a máxima potencia hasta que el queso quede tostadito. Alternativa: hazlo en una sartén y agrega el queso para que se derrita.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (342 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	327 kcal	16 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	31 %
H. CARBONO	6 g	22 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	6 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	71 mg	243 mg	10 %