Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

CREPS DE ESPINACAS Y CHAMPIÑON

1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 2 tazas de espinaca cruda picada (120 g)
- 2 cucharadas de chía (14 g)
- 3.5 cucharadas de queso parmensano (18 g)
- 1/2 taza de champiñon cocido rebanado (70 g)
- 30 gramos de avena en copos, para el desayuno

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar los ingredientes y licuar
2º colocar en un sarten 1 cucharada de aceite de oliva.
3º agregar la mezcla y cocinar 1 min por cada lado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (296 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	314 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	47 %
H. CARBONO	9 g	26 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	113 mg	334 mg	14 %