



OMELETTE DE ESPINACAS CON QUESO PANELA

Recetas nutritivas para tu salud...

 5 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de huevo revuelto (60 g)
- 1 taza de espinaca cruda picada (60 g)
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada (29 g)
- 1 porción de queso panela lala light (30 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla los huevos y salpimenta.
- 2º En un sartén calienta una cucharadita de aceite y vierte la cebolla y las espinacas, salpimenta también. Una vez cocidas las espinacas y la cebolla reserva.
- 3º Para formar el omelette vierte el huevo batido y permite que comience a cocinarse.
- 4º Remueve las orillas hacia el centro para permitir que el huevo que permanece líquido se desplace hacia las orillas.
- 5º Una vez que el huevo esté casi por terminar de cocer sirve encima las espinacas, la cebolla y el queso panela y dobla la pieza de huevo para darle la forma clásica del omelette.
- 6º Permite que el omelette selle bien y sirve caliente ¡disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (192 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	227 kcal	11 %
GRASA	9 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	110 mg	212 mg	71 %
SODIO	1393 mg	2674 mg	111 %
H. CARBONO	5 g	9 g	3 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	—