María Laura Leiva Diaz

OMELETTE CON ESPINACA

INGREDIENTES

- 1 ración individual de espinaca, cruda (90 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/2 vaso pequeño de leche de coco (57 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar los huevos con la leche de coco, salpimentar.

2º Poner en la plancha 1 cda de aceite de oliva y verter la preparación.

3º Cuando esta cocido de un lado, agregar la espinaca cruda en el centro y doblar. Cocinar de ambos lados hasta que este bien dorado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	6 %
GRASA	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	5 g	27 %
COLESTEROL	161 mg	54 %
SODIO	82 mg	3 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	–