



OMELETTE DE ESPINACAS



Imagen: Recetario la Villita

Ingredientes:

- 2 HUEVOS
- 40 GRAMOS DE QUESO PANELA
- 1 TAZA DE ESPINACAS
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE

PARA ACOMPAÑAR:

- 1/2 TAZA DE MELÓN PICADO
- 2 CUCHARADAS DE GRANOLA
- 1/2 TAZA DE YOGURT NATURAL

Sugerencias:

- EVITE OCUPAR MANTEQUILLAS Y MARGARINAS EN LUGAR DE ACEITE.
- PUEDE CAMBIAR LA GRANOLA POR HOJUELAS DE AVENA.

383 kcal