



290 KCAL POR
PORCIÓN

Tortitas de espinaca

INGREDIENTES POR PERSONA:

- 45GR. DE QUESO PANELA BAJO EN GRASA
- 2 TAZAS DE ESPINACA
- 1/2 TAZA DE CEBOLLA
- 1 HUEVO
- 2 REBANADAS DE JAMÓN
- PAM

PROCEDIMIENTO:

1. CORTAR EN TIRAS LA ESPINACA Y EN CUADROS PEQUEÑOS EL JAMÓN Y EL QUESO.
2. BATIR EN UN TAZÓN EL HUEVO Y DESPUÉS AGREGAR TODOS LOS INGREDIENTES.
3. FORMAR TORTITAS.
4. CALENTAR EL SARTÉN, ROCIARLO CON EL PAM Y COLOCAR LAS TORTITAS, COCINAR POR AMBOS LADOS HASTA QUE SE DOREN.
5. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 180GR. DE QUESO PANELA BAJO EN GRASA
- 8 TAZAS DE ESPINACA
- 2 TAZAS DE CEBOLLA
- 4 HUEVO
- 8 REBANADAS DE JAMÓN
- PAM

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- AOA: 3.5 PORCIONES
- ACEITE S/P: 1 PORCIÓN
- VERDURA: 2 PORCIONES