Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Espinacas a la crema

20min · 2 raciones · 404 kcal

Ingredientes

- **1 diente** de ajo
- **20gr** de aove
- **100gr** de espinacas baby frescas
- **1 pizca** de sal
- **50gr** de harina de garbanzo
- **225gr** de leche
- **15gr** de mantequilla
- **1** pellizco de nuez moscada molida
- **1** pellizco de pimienta negra molida
- **1** o 2 huevos
- **10**-15gr de queso rallado

POR RACIÓN

Proteínas	**17 g**
Grasas	**28 g**
Hidratos	**23 g**
Fibra	**4 g**

Elaboración

1. Picamos el ajo bien pequeñito y lo ponemos a dorar en una sartén con el aove.
2. Agregamos las espinacas y pochamos a fuego medio unos 5 min.
3. Precalentamos el horno a 200 grados.
4. Incorporamos la leche, la mantequilla, la nuez moscada y la pimienta, cocinamos a fuego medio durante 8 min., vamos removiendo.
5. Ponemos la crema en una cazuela de barro, cascamos el huevo sobre la cazuela, espolvoreamos el queso y llevamos al horno durante 10 min. para que el huevo se cuaje y la superficie esté doradita.

RECOMENDACIONES

Podemos poner en dos cazuelas individuales y agregarle un huevo a cada una.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya