Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Tortilla de espinacas rellena

1 ración · 923 kcal

Ingredientes

- **2** huevos
- **25gr** de espinacas baby frescas
- **2** lonchas de jamón cocido
- **2** lonchas de queso
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**101 g**
Grasas	**55 g**
Hidratos	**6,8 g**
Fibra	**0,6 g**

Elaboración

1. Batimos en el robot de cocina o batidora los huevos, las espinacas, la sal y la pimienta.
2. En una sartén ponemos un chorrito de aove a fuego medio alto, añadimos la mezcla hecha con los huevos, bajamos el fuego, colocamos el queso, el jamón cocido y dejamos que se vaya cocinando a fuego medio, doblamos la tortilla por la mitad y damos la vuelta.
3. Servimos caliente.

Hecho con CookNest

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

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