Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Espinacas a la crema con huevo poché

20min · 6 raciones · 290 kcal

Ingredientes

- **2 dientes** de ajo
- **50gr** de aove
- **500gr** de espinacas congeladas (previamente descongeladas y escurridas, peso escurrido 300gr)
- **1 cucharadita** de sal
- **50 g** de harina
- **500gr** de leche
- **30gr** de mantequilla
- **1 pizca** de nuez moscada molida
- **1 pizca** de pimienta negra molida
- **6** huevos

POR RACIÓN

Proteínas	**13 g**
Grasas	**21 g**
Hidratos	**14 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboración

1. Rallamos los ajos y doramos en una cacerola con el aove.
2. Agregamos las espinacas y la sal, vamos rehogando a fuego medio unos 5 min.
3. Precalentamos el horno a 209 grados.
4. Añadimos la harina y rehogamos un minutos.
5. Incorporamos la leche, mantequilla, nuez moscada, pimienta y cocinamos a fuego medio unos 7-8 minutos.
6. Vertimos sobre una bandeja de horno, agregamos los huevos, los movemos un poquito para que se integren y llevamos la bandeja al horno unos 10 min. para que los huevos cuajen.

Hecho con CookNest

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

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