Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Huevos en cocotte con espinacas, queso, salmón y aguacate

15min · 3 raciones · 307 kcal

Ingredientes

- 1 aguacate en dados
- Espinacas baby frescas
- 2 ajitos en brunoise
- 50gr de queso emmental rallado
- Salmón ahumado con eneldo
- 3 huevos
- Aove
- Sal
- Pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	18 g
Grasas	23 g
Hidratos	7,7 g
Fibra	4,6 g

Elaboración

1. En una sartén ponemos un chorrito de aove, los ajos y los doramos.
2. Agregamos las espinacas, una pizca de sal y salteamos.
3. Engrasamos un molde apto para horno con un chorrito de aove y vertemos las espinacas, agregamos el queso, los huevos, salpimentamos y llevamos al horno 15 min. a 180 grados.
4. Retiramos, incorporamos el aguacate, salmón y ya lo tendríamos listo para disfrutar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya