MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Espinacas a la crema

4 raciones 487 kcal

Ingredientes

- Espinacas
- Cebolla
- Panceta o bacon
- Pasas
- **1 cda.** harina
- Leche
- Huevos (1 por persona)
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Aove
- Queso rallado (mucho, mucho)

POR RACIÓN

Proteínas	**24 g**
Grasas	**35 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**5,6 g**

Elaboración

1. Escaldamos las espinacas unos minutos en agua hirviendo con sal, colamos y cortamos (sobre todo para quitar el exceso de agua)
2. Picamos una cebolla en brunoisse y la pochamos en una cazuela con aove, mientras cortamos en dados la panceta que también añadimos y las pasas
3. Una vez tengamos todo rehogado, incorporamos las espinacas, 1 cda. de harina y removemos, incorporamos la leche y dejamos que se integre (una especie de bechamel)
4. Precalentamos el horno
5. Añadimos todo esto en una fuente apta para horno y echamos queso rallado (mucho, mucho), horneamos 10 minutos a 200°
6. Cascamos 1 huevo por persona y llevamos al horno hasta que cuaje la clara

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy