MURIALIDADES



PLATOS PRINCIPALES

Rolls de tortilla

20min · 4 raciones · 322 kcal

Ingredientes

- 8 huevos
- Una tacita pequeña de queso en polvo
- 1 cucharadita de sal
- Un poco de pimienta

RELLENO

- Queso en lonchas
- Pavo en lonchas
- Espinacas salteadas

POR RACIÓN

Proteínas	29 g
Grasas	21 g
Hidratos	3,6 g
Fibra	0,9 g

Elaboración

1. Batir todo bien
2. Meter al horno en una bandeja con papel vegetal, procurando que quede uniforme para que se cocine todo a la vez
3. Hornear unos 15/20 minutos a 180 hasta que cuaje (dependerá mucho del grosor de la mezcla)
4. Dejar enfriar un poco

MONTAJE

5. Rellenar con los ingredientes favoritos, como queso y pavo en lonchas y espinacas salteadas
6. Enrollar con cuidado sobre sí mismo y quitar el papel
7. Pasar a film o papel transparente, haciendo un poco de presión para que tome la forma
8. Se puede meter a la nevera y, al servir, darle un pequeño calentón o comerlo en frío

RECOMENDACIONES

Igualmente estará delicioso.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MURIALIDADES
cooknest.app/@murialidades · Instagram @murialidades