Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Espinacas salteadas con gambas

4 raciones 137 kcal

Ingredientes

- **1 kg** y medio de espinacas
- Un poco de ajito
- Gambas
- **1 cucharadita** de harina de avena
- Leche
- Un poquito más de queso

POR RACIÓN

Proteínas	**19 g**
Grasas	**2,7 g**
Hidratos	**15 g**
Fibra	**8,3 g**

Elaboración

1. Sofreír las espinacas con un poco de ajito y unas gambas
2. Añadir una cucharadita de harina de avena y mezclar con leche
3. Cuando espese, poner unas gambitas por encima y un poquito más de queso

Hecho con CookNest