

## Nidos de espinaca

### Ingredientes

- 4 paquetes de espinacas
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 8 unidades de huevos
- 4 cucharaditas de té de queso parmesano rallado
- 1 rebanada de pan de molde integral light tostado
- 4 tortillas integrales
- sal
- pimienta

### Preparación

- Cocer las espinacas y posteriormente picarlas.
- Retirar los bordes del pan, tostar para lograr una textura firme, colocar en una procesadora para obtener migas.
- Disponer en una fuente para horno el aceite de oliva, esparcir la espinaca picada y formar con la ayuda de una cuchara 8 especies de nidos.
- Quebrar un huevo sobre cada nido, sazonar con sal y pimienta, espolvorear con queso rallado sobre cada nido y adicionar las migas de pan.
- Hornear por 15 a 20 minutos a horno medio hasta que se cueza la clara y se gratine en la superficie, servir sobre media tortilla integral tostada.

### Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	373
Proteínas (g)	19,6
Lípidos (g)	21,2
Colesterol (mg)	426,9
Hidratos de Carbono (g)	23,2
Sodio (mg)	388,9
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 porciones



Nivel: Medio



60 minutos