

Timbales de espinaca

Ingredientes

- 15 g. de margarina
- 100 g. de cebolla
- 250 g. de espinacas frescas picadas
- 2 tazas de leche evaporada
- 2 huevos batidos
- 1/4 de taza de queso amarillo rallado
- 1 cucharada de pan rallado
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta

Preparación

- Cortar la cebolla en cubos pequeños. Calentar una sartén y disponer la margarina hasta que se funda.
- Incorporar la cebolla y unas dos cucharadas de agua. Dejar cocinar a fuego medio hasta que la cebolla esté cristalina.
- Agregar la espinaca previamente cortada y cocinamos por unos 5 min. Agregar la leche evaporada, retirar del fuego y reservar.
- Batir los huevos y unir con el queso rallado, el pan rallado, la nuez moscada, la sal, la pimienta.
- Incorporar a la preparación anterior y unir homogéneamente. Humedecer levemente cada flanera individual y colocar plástico alusa en cada una para evitar que la preparación se pegue y la podamos desmoldar.
- Disponer la mezcla en cada flanera individual, llevar a horno en baño maría a una temperatura de 160 grados, hornear por 50 a 60 min. aprox. Hasta que la preparación esté firme.
- Desmoldar y servir acompañado de carne o pescado.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	237
Proteínas (g)	12,1
Lípidos (g)	13,5
Colesterol (mg)	112,5
Hidratos de Carbono (g)	16,7
Sodio (mg)	243,8
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 porciones



Nivel: Media



30 minutos